Débat : qui a le droit d'avoir un enfant ?

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°331 | 4€ | JUILLET-AOÛT 2013

COUPLE
Faut-il admirer pour aimer ?

RÉCIT
« J'ai fait une détox digitale »

THÉRAPIE
Comment vaincre la peur de l'avion

RENCONTRE AVEC JEAN-CHRISTOPHE RUFIN
Un athée à Compostelle

RELATIONS
Aimons-nous trop les animaux ?

VOYAGE À ESALEN
Le temple du développement personnel

UN ÉTÉ POUR
APAISER SES ÉMOTIONS PAR LE SPORT

ALESSANDRA SUBLET
« Depuis l'enfance, je pleure comme je ris »



Faire son bilan sexuel

S'affranchir des normes et libérer son plaisir

AVEC LES TESTS ET LES CONSEILS DE NOS EXPERTS




LES OUVRIERS DU PARADIS / UNITED
Le plus difficile est de trouver l'endroit qui va avec

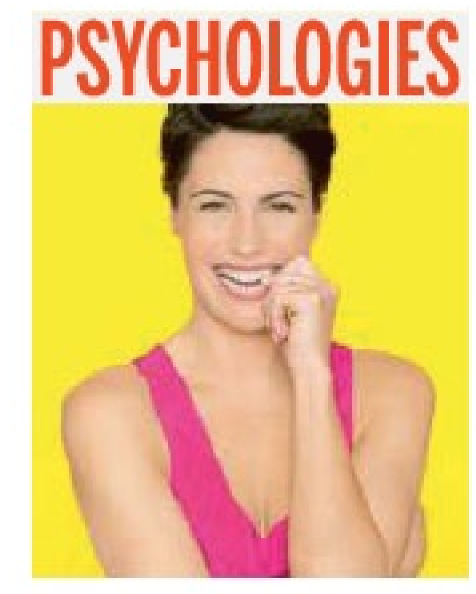

UNLIMITED
by Bultex
ARCHITECTE DU SOMMEIL
unlimitedbybultex.com



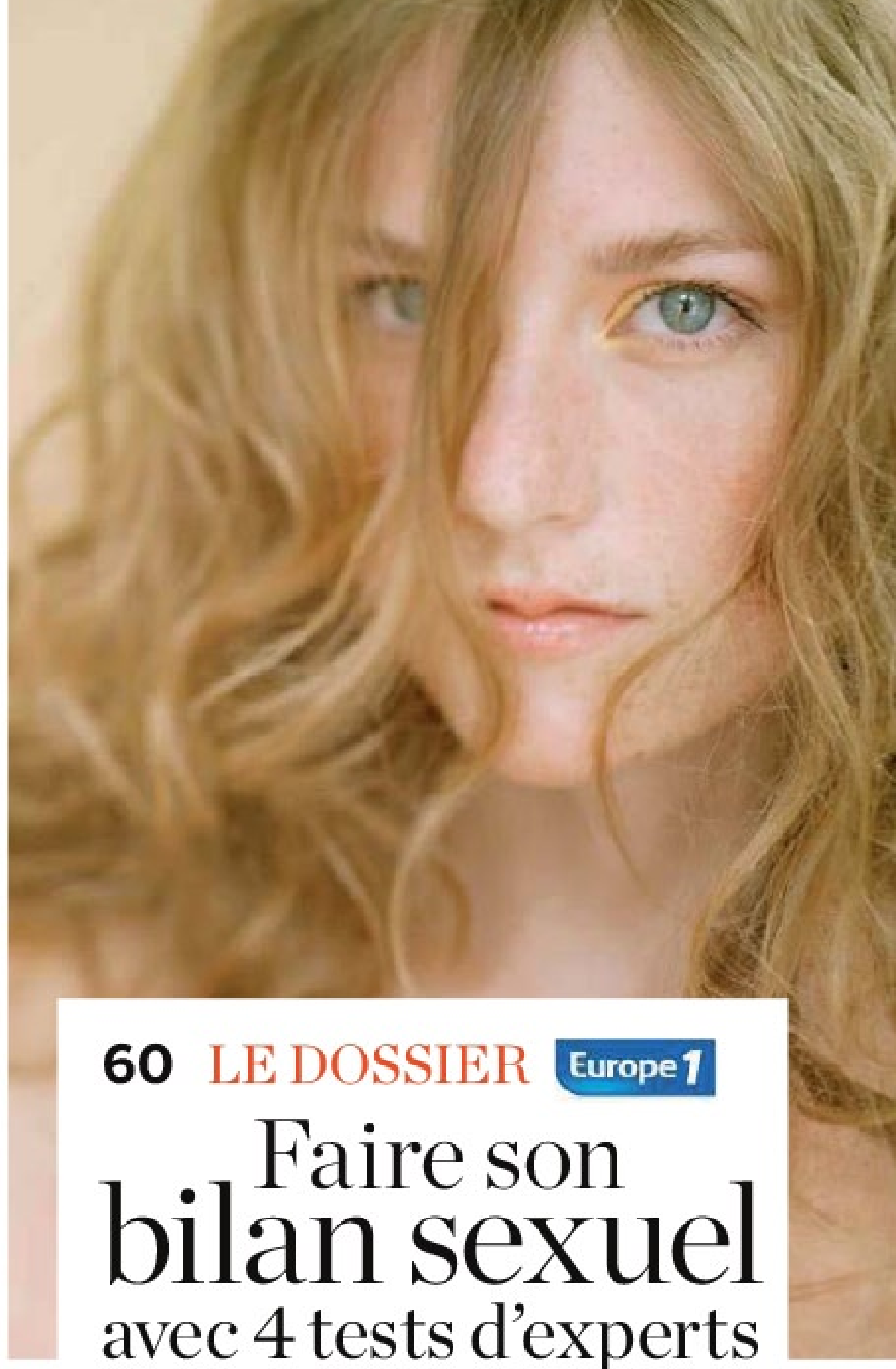
NOUVEAU
TECHNOLOGIE GEL
ENCORE PLUS DE BRILLANCE
RÉSISTE À TOUTES LES ÉPREUVES
TENUE & STRONGPRO JUSQU'À 7 JOURS*
SA FORCE ?
Nouvelle texture.
Nouveau pinceau.
Pour une application juste-dose,
sans déborder.
MAYBELLINE NEW YORK
TENUE & STRONG PRO
TECHNOLOGIE GEL
VERNIS PROFESSIONNEL
Sans formaldéhyde. Sans toluène
Free**
GEMEY PARIS
MAYBELLINE NEW YORK
* Test de satisfaction sur 106 femmes.
** Sans.
GEMEY MAYBELLINE GARNIER - Société en nom collectif au capital social de 49 500,00€ RCS 339 419 962 - PARIS - 16, place Vendôme, 75001 PARIS.

SOMMAIRE

JUILLET-AOÛT 2013



Couverture : Emanuele Scorcelletti pour *Psychologies*
Stylisme : Bénédicte Guenneteau
Maquillage : Sandrine Glacet
Coiffure : Patrice Piau



À NOS ABONNÉS

CET ÉTÉ, CHOISISSEZ VOTRE CADEAU

Offert avec votre magazine grand et petit format, l'un de ces trois livres : *Changer en mieux*, *Je t'aime à la philo* ou *Happiness*. Si vous êtes abonnés, nous serons très heureux de vous en envoyer un au choix et gratuitement, sur simple demande écrite à *Psychologies magazine*, BP 50002 Lille Cedex 9, par téléphone au 0277631127 ou par e-mail à abonnementspsychologies@cba.fr.

NOS CHRONIQUEURS





LES ENQUÊTES

>>>



NOUVEAU

BREVET DÉPOSÉ

Enfin mes solaires NUXE !

Le Laboratoire NUXE a mis toute son expertise végétale dans ses nouveaux soins solaires : des Protecteurs, un Après-Soleil et des Autobronzants, pour un **bronzage sublime et 100% glamour**.

NUXE SUN offre une **PROTECTION OPTIMALE ANTI-ÂGE** et **UVA-UVB**. Grâce à un complexe de fleurs d'eau et de soleil, la peau est hydratée et apaisée. Crème Délicieuse, spray lacté, huile bronzante, lait fraîcheur, chaque soin est une **merveille de texture, au parfum addictif**.

Cet été, vivez une expérience unique avec **NUXE SUN** : **Protégez-vous sans renoncer au plaisir.**

NUXE, LA NATURE EST PRODIGIEUSE®

Pharmacies - Parapharmacies - www.nuxe.com

SOMMAIRE

JUILLET-AOÛT 2013



Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 45, sur franceinfo.fr et en podcast.



132 *Jean-Christophe Rufin*






PURE
CAPTIVATION*
SIMPLEMENT
IRRÉSISTIBLE
Häagen-Dazs
vanilla
THE HOUSE OF**
Häagen-Dazs
ORIGINE FRANCE GARANTIE
BVCert. 6014382
Les crèmes glacées Häagen-Dazs™ sont simplement irrésistibles. Nées de l'alliance d'ingrédients soigneusement sélectionnés, d'un savoir-faire unique et d'une fabrication française de qualité, les crèmes glacées Häagen-Dazs™ vous transportent dans un moment d'exception.
* La séduction à l'état pur ** Maison Häagen-Dazs™ www.haagen-dazs.fr
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Mille plaisirs, zéro risque ?

Le geste, le goût, les volutes... Les « vapoteurs » auraient-ils atteint le graal des fumeurs : se faire plaisir sans nuire à leur santé ni à celle d'autrui ? Il semblerait que les dangers de ces « e-clopes » soient bien moindres que ceux du tabac, avec son cortège de goudrons et de toxiques liés à la combustion. Les heureux adeptes seraient déjà un demi-million en France[1]. Le gouvernement veut l'interdire dans les lieux publics, et les débats sur son innocuité et son influence chez les adolescents ne font que commencer. Mais cette pratique relève d'un nouveau prodige : elle permet de concilier le plaisir des sens, la santé et la légalité.
Il nous est déjà possible de boire de la bière sans alcool, du café sans caféine, de manger du beurre sans gras, du sucre sans sucre... Et nous ne nous en privons pas. Au nom de notre bien-être, nous voulons tout : la jouissance et le risque zéro. Est-ce bien raisonnable ? Pouvons-nous contourner ainsi tous les obstacles sur le chemin de notre satisfaction immédiate ? Sommes-nous redevenus des enfants, animés en permanence par le fameux « principe de plaisir » ?
Cette attitude infantile, liée à la société du « jouir à tout prix », a paradoxalement été favorisée par le discours public. Comme un parent qui dit à son enfant de finir son assiette ou de se tenir droit, ces dernières années, les messages nous intimant de préserver notre santé se sont multipliés : « fumer tue », « cinq fruits et légumes par jour », « manger bouger ». L'État a ainsi endossé la fonction parentale.
Il a même inscrit le « principe de précaution », visant à prévenir le danger malgré l'absence de certitudes scientifiques, dans la Constitution[2].
Nous pouvons, d'un côté, nous réjouir de cette prise de conscience : mieux vaut prévenir que guérir, et chacun est responsable et acteur de sa santé comme de sa longévité. Nous pouvons aussi nous interroger sur les conséquences de cette prudence institutionnalisée. Le professeur d'économie de la santé Jean de Kervasdoué osait écrire, en 2011, que « le principe de précaution est [...] un gigantesque péché d'orgueil qui laisse croire que l'on peut tout prévoir et tout contrôler, même l'incertain[3] ».
Si elle permet de sauver des vies et de juguler les dérives de l'industrie, agroalimentaire notamment, la sacro-sainte prévention des risques appliquée aux individus confine, en effet, au désir de toute-puissance. **Cette volonté de dompter nos corps revient, inconsciemment, à repousser l'idée de notre finitude, et à nourrir notre fantasme d'immortalité.** Que tout cela ne nous empêche pas de bronzer cet été... mais à l'ombre !

1. Pour en savoir plus, consulter sur Psychologies.com notre enquête sur « La cigarette électronique est-elle sans danger ? », ainsi que notre forum dédié à cette question.
2. Principe inscrit dans la Charte de l'environnement intégrée à la Constitution française en mars 2005.
3. In La peur est au-dessus de nos moyens *(Plon, 2011).*



BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

Laurence Folléa
Directrice déléguée de la rédaction

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)

Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, Vinciane Desprets, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Charles Rojzman, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Juliette Pascal (77 54) juliette.pascal@lagardere-active.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES • COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)
Responsable marketing et partenariats : Florence Kaighobadi (99 34)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : juillet 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)
Directrice de clientèle : Marie-Christine Lanza (85 47)
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99), Floriane de La Villarmois (92 97), Frédérique di Manno (83 62)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)
Directrice de publicité Internet : Élodie Dratler (92 95)

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L., Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications SA, 4 Benaki street, PS15238 Chalandri.
Tél : +30 210 60 62 700. **Éditrice :** Maria Bombola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina
Directeur commercial : George Piriochos **Directrice de publicité :** Hélène Mallios

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse







10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC ™



Des amandes...
Pour être au top
et y rester !
Destination lointaine ou court déplacement ? Pour garder votre vitalité, croquez une poignée d'amandes. Riches en magnésium, vitamine E, calcium et fibres, elles sont aussi une source naturelle de protéines. Saines et délicieuses... Tout au long du trajet, vous pouvez compter sur les amandes.
Découvrez tous les bienfaits des amandes sur AlmondBoard.fr
california
almonds®
AlmondBoard.fr
© 2013 Almond Board of California. Tous droits réservés.



Fauteuil Orange Slice,
Design par Pierre Paulin
pour Artifort

VENISE - Crédit photo : Pierre Paulin - Artifort - www.pierrepaulin.com

Les arbres, les plantes, les fleurs, DESIGN PAR NATURE



Le Pavot de Californie, Design par Nature.

Et si **les végétaux** étaient le meilleur moyen de mettre du **design chez vous** ?

Embellissez votre espace, renouvelez votre style et exprimez vos émotions. **www.designparnature.fr**





Campagne financée avec le concours du Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt et de FranceAgriMer.



LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



– Te baigner maintenant ? Mais enfin, chaton, sois raisonnable ! Tu sais très bien qu'en milieu de journée le taux de triphenzolates T8 dissous est beaucoup trop élevé



Claude Halmos

est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

L'amour parental va-t-il forcément de soi?

On parle toujours de complexe d'Œdipe et de rivalité de l'enfant avec l'un de ses parents. Pourquoi ne parle-t-on jamais des parents jaloux de leur progéniture? Quand je vois mon cousin avec ses enfants, cela me semble pourtant évident. LÉOPOLD, NANCY

Le phénomène que vous décrivez existe, Léopold. Mais notre société a du mal à l'entendre car elle se maintient dans une vision simpliste des relations parents-enfants. Postulant encore très souvent que le maître mot de ces relations serait l'amour. Un amour que les parents éprouveraient tous pour leurs enfants et qui serait toujours pour ces derniers un « bon amour », et même le meilleur amour possible. Théorie lourde de conséquences puisque c'est en son nom que l'on maintient aujourd'hui encore dans leur famille nombre d'enfants qui y sont pourtant odieusement maltraités. La réalité est tout autre. Si les enfants sont toujours attachés à leurs parents qui qu'ils soient et quoi qu'ils fassent – c'est leur drame, et on l'entend tous les jours sur le divan –, les parents, eux, n'aiment pas toujours leurs enfants.

L'amour parental n'a rien de naturel. Il dépend toujours de ce que les parents eux-mêmes ont vécu avec leurs propres parents et de la façon dont ils ont pu, par la suite, « négocier » ce vécu. Certains ne peuvent pas aimer leurs enfants. D'autres les aiment d'un amour qui les détruit (les parents incestueux par exemple). Et tous les aiment comme on aime quand on est un être humain, c'est-à-dire en répétant une relation du passé. L'enfant peut être ainsi mis inconsciemment par son parent à la place du frère haï parce qu'il réussissait mieux, du père impossible à dépasser. Ou plus simplement à la place que lui-même a jadis occupée. « Je n'ai jamais eu de cadeaux, moi, pourquoi il en aurait lui ? » hurle ainsi un jour, dans mon bureau, hors de lui et pathétique, un père. Un père écrasé par un malheur avec lequel il écrasait son fils. Essayez de parler aux enfants de votre cousin, Léopold. Cela les aidera sûrement.

Puis-je venir en aide à mon ancien compagnon, qui trompe tout le monde?

J'ai 25 ans. J'ai vécu trois ans avec mon compagnon. C'était un beau parleur, un séducteur. Tout avait l'air d'aller bien, mais il m'a trompée tout le temps. Pourquoi agissait-il ainsi? Pourquoi l'ai-je cru? MATHILDE, BESANÇON

Votre « ex » vous a trompée, Mathilde, et il vous a menti comme il trompe toutes les femmes et leur ment. C'est, dites-vous, un séducteur. Ce qualificatif me paraît trop banal pour rendre compte d'une conduite qui me semble pathologique. Cet homme fait, en effet, en permanence une chose et son contraire. Il vous a par exemple organisé à New York « le plus bel anniversaire de votre vie » en y emmenant votre famille et la sienne. En même temps qu'il ouvrait le jour même un compte caché sur Facebook pour parler avec sa maîtresse. **Pourquoi en faire tant d'un côté pour le démentir de l'autre? Par ailleurs, il ment. Tout le temps. À vous, à ses maîtresses, mais aussi à sa famille et à ses amis. Il installe donc en permanence deux vérités : la vraie et celle qu'il invente.** Et surtout, il a, là encore en permanence, deux vies parallèles avec deux femmes différentes. Et deux vies dont il fait en sorte qu'elles soient rigoureusement identiques. Il dit, au mot près, les mêmes choses à chacune des femmes de ses deux vies. Il leur écrit, à la virgule près, les mêmes lettres, etc. C'est très fou. De plus, pour que chacune le plaigne, il leur parle de son enfance difficile, de son père alcoolique, etc. Manipulation qui ressemble à celles des hommes violents qui font en sorte d'émouvoir leur victime dans le seul but de continuer à la torturer. Vous me dites, Mathilde, que vous voudriez sauver cet homme. C'est, je crois, sans espoir, car sa pathologie lui procure manifestement beaucoup trop de jouissance pour qu'il y renonce. Sauvez-vous, vous, et vite ! Vous n'avez pas à vous laisser détruire.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Mon conjoint accorde-t-il trop de place à sa première femme et à leurs enfants ?

Mon compagnon et moi avons une petite fille, mais il continue à fêter Noël avec ses enfants (majeurs) et son ex-femme, dont il est séparé depuis deux ans et qui n'a pas fait le deuil de leur relation. Est-ce une situation normale ? LILIANE, CHAMBÉRY



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

C'est en tout cas une situation dont on entend souvent parler aujourd'hui. Elle est à l'origine de grandes souffrances et elle est toujours très complexe car elle atteste d'un difficile conflit intérieur. Découvrir en soi, quelles qu'en soient les raisons, le désir de quitter l'homme ou la femme avec qui l'on a vécu de longues années et avec qui l'on a eu des enfants n'est jamais simple. **La culpabilité est presque toujours au rendez-vous. Pour des raisons conscientes : on sait que l'on va faire souffrir l'autre. Mais aussi pour des raisons inconscientes.** Nous venons tous en effet d'enfances et d'adolescences où le désir (ce que l'on voulait vraiment) n'avait pas forcément droit de cité. Nous avons tous vu des adultes qui ne s'aimaient plus rester ensemble au nom de principes présentés comme éminemment moraux. Comment dès lors s'autoriser à faire autrement ? Prisonniers de ce carcan, certains renoncent à leur désir et restent dans une vie qui ne leur convient plus. D'autres réussissent à la quitter mais tentent des compromis avec leur culpabilité. Ils sont partis et ils ont refait leur vie, mais, le temps d'une fête dite « de famille », et en prenant les enfants comme alibi, ils font comme s'ils n'étaient pas partis. Cela n'aide évidemment personne. L'ex-conjoint, s'il ne supporte pas cette séparation, se voit, pour son malheur, conforté dans ses rêves illusoires de retour en arrière. Les enfants n'y comprennent plus rien : séparés, les parents ? Pas séparés ? Va comprendre !

Les nouveaux conjoints se sentent à juste titre exclus, et leurs enfants sont en droit de se demander s'ils comptent vraiment pour le parent absent. Dur, dur… Les êtres que l'on rencontre, Liliane, ont tous un passé. Il faut apprendre à « faire avec », mais les aider aussi à le mettre à la bonne place. C'est toujours une lourde tâche…

Comment défendre notre fils accusé d'avoir eu des gestes déplacés à l'égard de camarades ?

Notre fils a mis par deux fois la main dans la culotte et aux fesses de deux camarades de classe. L'école nous dit que c'est grave et parle d'appeler une assistante sociale. Quel recours avons-nous pour nous défendre et ne pas bloquer notre enfant ? SERGE, VALENCIENNES

Il faut que je vous le dise, Serge, le ton de votre message m'a frappée. Vous semblez en effet penser que ce qu'a fait votre fils est anodin, que l'école exagère et même qu'elle le maltraite en prenant les choses au sérieux. Je ne sais évidemment pas ce qui s'est passé dans votre propre enfance, ce que vous avez vous-même vécu qui vous conduirait aujourd'hui à appréhender la situation de cette façon, mais je pense que vous vous trompez. Votre fils a besoin d'aide, et ce n'est pas en minimisant ses actes que vous l'aiderez, bien au contraire.

Vous ne me dites pas son âge (c'est dommage), mais, quel que soit cet âge, ce qu'il a fait est grave. Grave pour les enfants qu'il a agressés, car, contrairement à ce que vous dites, il s'agit bien d'une agression : deux enfants ont vu, subitement, leur corps et leur intimité violentés par un autre. C'est très difficile à vivre. Et grave pour votre fils, car de tels agissements prouvent qu'il est en difficulté. Un enfant qui agit de la sorte le fait en général soit parce qu'il a subi lui-même (ou vu d'autres subir) des actes semblables à ceux qu'il accomplit, soit parce qu'il a été témoin de la sexualité d'adultes et reproduit ce qu'il a vu ou cru voir, soit plus simplement parce que, n'ayant aucune information sur la sexualité, il tente, par des actes en forme d'appel au secours, de les obtenir. Votre fils a, comme ses frères, besoin d'explications sur la différence des sexes, la conception des enfants, la grossesse et l'accouchement. Mais il a aussi besoin d'apprendre l'interdit de la sexualité entre adultes et enfants et l'interdit de l'inceste : les relations et les jeux sexuels sont interdits entre membres d'une même famille. Et il a besoin que vous lui expliquiez que, chez les humains, les partenaires sexuels ne sont pas des proies : on doit tenir compte de leur désir. Cette loi vaut pour les enfants comme pour les adultes. Un adulte qui en agresse sexuellement un autre va en prison. >>>



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Ma mère ne veut pas que je joue aux jeux vidéo. Pourquoi ? Les autres mères s'en fichent. *Romain,* 11 ANS ET DEMI

Les autres mères s'en fichent, Romain, parce que, probablement, elles ne s'occupent pas de l'éducation de leurs enfants comme ta mère s'occupe de la tienne. Tu as 11 ans et demi. Ta mère ne t'interdit pas les jeux vidéo. Elle te refuse ceux qui sont déconseillés aux moins de 12, 16 et 18 ans. Elle ne fait donc, tu en conviendras, que respecter les indications que les fabricants de ces jeux donnent aux parents. Et elle a raison. Pourquoi ? Parce que ces indications sont données par des spécialistes qui travaillent non pas à partir de méthodes farfelues, du genre : « Tiens ! On va jeter cette pile de jeux dans l'escalier et les trois premiers qui arriveront en bas, on va dire qu'ils seront interdits aux moins de 16 ans », mais à partir d'études qu'ils font pour connaître les effets que peuvent produire ces jeux sur les enfants qui s'en servent. On propose par exemple un jeu à des enfants de 10 ans, et on constate que, après y avoir joué, 60 % d'entre eux font des cauchemars, alors que ceux de 16 ans, à qui on l'a proposé aussi, dorment très bien. On répète l'expérience (pour s'assurer que le résultat n'est pas dû au hasard), et la même chose se produit. On en conclut donc qu'il vaut mieux ne pas autoriser ce jeu aux enfants de 10 ans. C'est logique. **Ta mère tient compte de ton âge, c'est normal. Et tu ferais bien d'en faire autant parce que tu risques, sinon, d'être malheureux toute ta vie pour rien.** Le permis de conduire, par exemple, tu ne pourras le passer qu'à 18 ans, comme tout le monde. Si tu continues à ne pas accepter ton âge, tu vas faire quoi ? Te rouler par terre devant l'Assemblée nationale pour qu'on change la loi ? C'est idiot !

Tu me demandes de te répondre « le plus vite possible ». Cela m'a fait sourire, Romain, parce qu'on dirait que tu veux toujours aller plus vite que le temps. Ce n'est pas possible, tu sais. C'est lui qui commande, pour tout le monde.

Ma grand-mère a un cancer et personne ne m'en parle. J'ai besoin d'aide. *Gaspard*

Tu ne me dis pas ton âge, Gaspard, mais ce n'est pas grave, parce que la souffrance dans laquelle tu es n'a pas d'âge. À 3 mois, à 3 ans, 10 ans ou 17 ans, si l'on sait (ou si l'on sent) que quelqu'un que l'on aime est malade, on a besoin d'en parler, d'avoir des informations, de savoir à quoi l'on doit s'attendre, de partager ce que l'on ressent. Tu me dis que tu as découvert que ta grand-mère – je pense, d'après ce que tu me dis, qu'il s'agit de ta grand-mère maternelle – avait un cancer. Tes parents n'en parlant quasiment jamais devant toi, tu as fait une enquête avec tes cousins. Vous avez appris qu'elle avait un cancer des poumons (cela vous étonne, car elle n'a jamais fumé), un cancer du cerveau et un autre qui se développe dans sa gorge : elle a beaucoup de mal à parler. Sa maladie est donc très grave.

Ta mère pleurant beaucoup, tu n'oses pas lui parler, et tu me dis que c'est dur pour toi parce que tu aurais besoin d'aide. **Tu as raison Gaspard, tu as besoin d'aide. Tes parents semblent avoir du mal à te l'apporter, peut-être parce que eux-mêmes, à ton âge, étaient seuls. Il faut donc que tu la trouves toi-même.** Auprès d'eux, si tu oses leur poser des questions, auprès d'autres adultes de ta famille, si c'est moins difficile, ou auprès d'adultes extérieurs à ta famille (ton médecin, un enseignant…).

Ta grand-mère n'est pas seulement la mère de ta mère, Gaspard, elle est aussi ta grand-mère et tu es son petit-fils. Tu as le droit de savoir quelle est sa maladie, comment on la soigne et si on peut la guérir. (Quelquefois, tu sais, on ne peut pas, et il faut pouvoir s'y préparer dans son cœur et dans sa tête.) Tu as le droit de la voir ou, si les visites sont interdites par les médecins, de lui écrire pour lui dire que tu l'aimes. Appuie-toi sur tes cousins, Gaspard, et expliquez aux adultes qu'ils doivent vous parler. Je pense très fort à vous.

SERGE PICARD/AGENCE VU



Devenir un psychonaute solidaire

« Give ». C'est un petit bouton rouge et blanc, qui figure désormais sur tous les contenus de Psychologies.com. Un outil créé par la start-up française ZeGive (zegive.com). L'idée ? Aider à aider. Un simple clic sur ce bouton vous invite à découvrir une suggestion d'associations et de projets à défendre, en lien avec l'article que vous êtes en train de lire ou le test que vous êtes en train de faire. Vous pouvez alors décider de soutenir l'un d'entre eux grâce à un don sécurisé, du montant de votre choix et déductible des impôts. Défense des droits des femmes et des enfants, protection de l'environnement, aide aux plus démunis et aux malades, lutte contre les discriminations… À vous de choisir votre cause. Et de la soutenir en un clic. Une belle façon de s'engager en ligne et de contribuer à faire bouger les choses. MARGAUX RAMBERT



Suivez-nous tout l'été

VACANCES Même loin de votre ordinateur, restez connectés à Psychologies.com. Sur vos Smartphone et tablettes, suivez notre page Facebook et notre compte Twitter. Et n'hésitez pas à télécharger gratuitement nos applis iPhone et iPad !

Facebook.com/Psychologies et @Psychologies_

Voyager autrement

ÉVASION Partir pour se perdre ou pour se retrouver, pour souffler ou pour avoir le souffle coupé. Idées inspirantes, conseils insolites, décryptage de tendances… Toutes nos idées de voyages différents.

Rubrique « Planète/Voyages ».

Gare au « wedding blues » !

ENGAGEMENT La saison des mariages bat son plein. Tant attendu, tant rêvé, le jour J est souvent considéré comme le plus beau d'une vie. Mais, chez certains, ce moment de fête est à l'origine d'une période de déprime, qui reste encore trop souvent taboue.

« Wedding blues : prévenir la déprime d'après mariage », rubrique « Couple/Vie de couple ».

Vos mots de juillet et d'août

ATELIER D'ÉCRITURE **Chaque premier jour du mois, Nathalie, l'une de nos blogueuses, vous invite à participer à ses « chuchotements d'éveil ». L'idée : écrire un court texte à partir de onze mots qu'elle a choisis. À vos claviers !**

Blogs.psychologies.com/mosaique.

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES POUR PSYCHOLOGIES


Panasonic
DEVENEZ ACTEURS
DE VOS SOUVENIRS
PM-1-903-93
HC-V720 - Le caméscope Wifi pour toute la famille
Prenez part à l'action avec le HC-V720, nouveau caméscope Full HD de Panasonic. Grâce au Wifi NFC intégré, vous pouvez commander à distance le caméscope avec votre smartphone ou le transformer en caméra de surveillance. Il enregistre des vidéos exceptionnelles grâce à son capteur Haute Sensibilité et son micro 5.1.
www.panasonic.fr
50x ZOOM
Panasonic
FULL HD
HD Camcorder
HIGH DEFINITION
Wi Fi
CERTIFIED

www.renault.fr

RENAULT CAPTUR

THE TRIP* - VERSION FRANÇAISE

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE



Son sourire et son rire crèvent le petit écran depuis cinq ans. À l'antenne comme à la ville, Alessandra Sublet est la même. Hyperactive et joyeuse, fonceuse et passionnée, **elle a grandi dans une famille où « rien n'est caché » et où l'on se dit les choses.** Résultat : un naturel charmant, et désarmant. Sans fausse pudeur, elle vient de publier le récit de son baby-blues, un moment douloureux, mais qui l'a ouverte à une meilleure connaissance d'elle-même.

ALESSANDRA SUBLET

« Depuis l'enfance, je pleure comme je ris »

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS EMANUELE SCORCELLETTI

STYLISME BÉNÉDICTE GUENNETEAU. COIFFURE PATRICE PIAU. MAQUILLAGE SANDRINE GLACET





>>> C'est une maison avec verrière, au bout d'un chemin, dans un quartier populaire de Paris. Sans ce panneau « France 5 » à l'entrée, impossible de se croire dans les coulisses d'une émission. On imagine le sentiment immédiat de dépaysement des personnalités qui débarquent ici chaque soir depuis quatre ans, avant de dîner en bonne compagnie… Il est 15 heures, les journalistes s'affairent dans l'*open space*, mais Alessandra n'est toujours pas là. Occupée avec sa fille, se dit-on après avoir lu, comme déjà plusieurs milliers de Français, son livre narrant le baby-blues qui a transformé l'acharnée de travail qu'elle était en « mère avant tout ».

Quand elle arrive, ce qui étonne d'abord, c'est sa taille : tout juste un mètre soixante, quand on l'imaginait dressée à hauteur mannequin. Il paraît que la télé grandit, mais moins que le charisme. Et elle en impose, cette ex-cheftaine scoute devenue, en quelques années, une incontournable du PAF, dominant, tout sourires, une tablée de journalistes quasi exclusivement masculine. Par son rire fracassant, par sa joyeuse assurance, par son sens de la repartie et du gai rebond, ces talents que l'on pourrait penser finement travaillés pour l'antenne, avant de découvrir qu'ils sont innés chez elle. Après une cigarette grillée rapidement à la fenêtre, elle s'assoit tout en tapotant sur son téléphone, parle beaucoup, sourit tout le temps, rit souvent, répond avec conviction à chaque question, mais leur avance aussitôt des contre-arguments qu'elle démonte avec le même empressement. Ce n'est pas qu'elle soit sur la défensive : c'est juste un jeu. Dégainer la première, se découvrir l'agilité d'un escrimeur et l'audace d'un sauteur en parachute, elle adore. La fille aînée et adorée d'un ex-footballeur de l'Olympique lyonnais est une joueuse qui aime gagner. Une joyeuse championne qui prend la vie comme un terrain de sport où il s'agit de courir un maximum de risques tout en clamant : « Même pas peur ! » Elle a beau répéter qu'elle n'est pas féministe, se dire désormais avant tout préoccupée par sa vie de mère et, même, regretter, dans un éclat de rire, de ne pas être mariée à « un Johnny Depp qui pourrait l'entretenir », on voit bien que cette femme-là est une fonceuse qui n'en fait qu'à sa tête et qui ne risque pas de se laisser gâcher la vie par la moindre contrainte. D'ailleurs, quelle heure est-il ? Coup d'œil à son téléphone : une heure et demie qu'on bavarde, c'est presque trop pour une « chef d'entreprise », comme elle se nomme – et comme ses parents l'ont longtemps été. Elle se lève et nous salue en s'installant à son bureau, déjà très loin de nous, avant l'antenne, ce ring dont elle n'est pas près de redescendre.

Psychologies : Dans votre livre, vous parlez de ce baby-blues comme s'il avait été la plus grande épreuve de votre vie. C'est le cas ?

Alessandra Sublet : Complètement ! Vous savez, quand, depuis des années, vous êtes habituée à avoir beaucoup de responsabilités professionnelles et à tout gérer efficacement, vous pensez que rien ne peut être un obstacle pour vous. En fait, je pense que je me prenais pour Wonder Woman ! Et puis, même si je suis plutôt concernée par les autres, c'était la première fois que je me retrouvais à devoir m'occuper de quelqu'un d'autre que moi et à qui je me sentais à ce point attachée sentimentalement. Je ne m'attendais pas à cela. D'autant que je fais partie de cette génération de femmes auxquelles on n'a pas cessé de dire qu'il fallait s'épanouir professionnellement, mais en oubliant de leur rappeler l'importance, aussi, de s'épanouir dans leur vie amoureuse et de mère, et que cela ne va pas de soi.

Au fond, « Wonder Woman » a découvert ses limites ?

A.S. : Totalement. Et lorsque l'on touche les limites de ses capacités en dehors du cadre professionnel, on a vraiment affaire à soi-même. C'est pour cela que, grâce à cette expérience, à 36 ans, je peux dire que je me connais.

Vous en avez parlé avec un psy ?

A.S. : Non, je n'ai jamais ressenti le besoin d'aller chez un psy. Dans cette période, j'ai eu le réflexe de me tourner >>>

SON ACTU

COUP DE BLUES

Cela commence par un burn-out, juste avant le passage à l'antenne : un malaise, clouée au sol. Puis retour sur les mois précédents : l'annonce d'une grossesse inattendue, des conditions d'accouchement tout aussi imprévues et, surtout, un post-partum déprimant. Celle que l'on voyait afficher un sourire imperturbable chaque soir à l'antenne vivait un vrai cauchemar au quotidien, raconté ici sans fard. Alessandra ne se prend pas pour une écrivaine, son style écrit est celui de son style oral, et c'est tant mieux : son authenticité et son humour font de cette lecture un moment de plaisir. Du vrai Sublet.

T'as le blues, baby ? d'Alessandra Sublet (Flammarion, 2013).

>>> vers un gynécologue, puisque mon mal-être était uniquement lié à l'accouchement. Et cela m'a suffi de l'entendre dire que j'étais normale ; c'était la seule chose que je voulais savoir ! Puis, quand je dis que cela m'a aidée à me connaître, c'est parce que j'ai profité de cette « crise » pour réfléchir sur moi-même, sur mes priorités. Je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin de tout ce que j'avais professionnellement, que je m'épanouissais mille fois plus dans ma vie personnelle alors que je l'occultais jusque-là.

N'êtes-vous pas en train de passer d'un extrême à l'autre ?

A.S. : Non. Il faut savoir que, pendant quinze ans, j'ai mis 120 % de mon énergie dans le travail, à bosser de 9 heures à 21 heures tous les jours, et souvent le week-end. Donc, en réduisant un peu la voilure, j'atteins juste le niveau de la moyenne nationale ! [Rires.] Me réorganiser n'est vraiment pas facile, mais je sais que je n'ai pas le choix. Je ne vivrai jamais plus comme avant. Parce que être à fond à la fois dans sa vie professionnelle et dans celles de mère et de femme, ce n'est pas possible. Si certaines y arrivent, je veux bien les rencontrer ou les attendre au tournant dans quelques années !

C'est pour cette raison que vous arrêtez votre émission quotidienne ?

A.S. : En partie, oui. Mais aussi parce que j'ai un grand besoin d'adrénaline et de me mettre en danger. Dès que je sens que je tombe dans une routine, que les sensations sont moins fortes, cela ne me convient plus. Mais attention ! Ce que je vous dis là ne vaut plus que pour ma vie professionnelle ! Dans mon couple, c'est tout l'inverse... depuis mon mari.

Est-ce que cet événement a réveillé des choses de votre propre enfance ?

A.S. : Non, je ne vois pas vraiment de lien... J'ai eu une enfance très heureuse. Ma mère était une hyperactive, mais je me souviens qu'elle était là dès que l'on avait besoin d'elle, et on avait une super nounou à la maison qui s'occupait de nous trois [elle a une sœur et un frère, plus jeunes, ndlr].

Vous savez si elle a connu un baby-blues, elle aussi ?

A.S. : Récemment, elle s'est souvenue avoir eu quelques épisodes de dépression, mais je pense qu'elle ne s'est pas écoutée. Et je suis convaincue que c'est pour cela qu'elle a été gravement malade quelques années plus tard ; elle l'a payé de sa personne. Nous ne sommes pas des machines de guerre. Mon mari m'a dit : « Tu as dérouillé parce que tu pensais tellement pouvoir tout contrôler que tu n'acceptais pas de lâcher prise. » C'est très vrai. Et c'est l'une des grandes leçons tirées de cette expérience : j'ai appris à déléguer, à être moins

« JE N'AI JAMAIS RESSENTI LE BESOIN D'ALLER CHEZ UN PSY »

« PENDANT QUINZE ANS, J'AI MIS 120 % DE MON ÉNERGIE DANS LE TRAVAIL »



« LA ROUTINE NE ME CONVIENT PAS, SAUF DANS MON COUPLE »

exigeante, et j'ai pu voir que cela ne faisait pas de moi une travailleuse moins productive, ni une moins bonne mère ou épouse.

Le témoignage de ce baby-blues est surtout surprenant de la part d'une présentatrice de télévision toujours souriante, radieuse. Était-ce pour casser cette image?

A.S. : Non. Vous savez, en quatre ans, j'ai vu défiler dans l'émission trop de gens qui faisaient bonne figure alors qu'ils rencontraient les mêmes problèmes que vous et moi. Ce livre, c'est aussi, pour moi, une façon de dire : « Je ne suis pas différente des autres. » Dès que vous avez une certaine notoriété, trop de gens tentent de vous mettre à l'écart : « Tu as telle ou telle image, tu dois l'entretenir... » Non, je n'ai pas besoin d'être dans le carré VIP, la piste de danse me va très bien ! Et la proximité que je peux avoir avec les gens, ces femmes qui m'arrêtent dans la rue pour me raconter leur galère de jeune mère, tout cela me plaît beaucoup.

Pourtant, vous avez toujours été attirée par les univers de stars, par la scène, à commencer par celle de l'Opéra de Paris, où vous rêviez d'entrer...

A.S. : Les tutus, les chignons, l'élégance devant la glace, l'univers des chorégraphes, la beauté majestueuse des opéras, c'était cela qui me faisait rêver. Mais surtout, avec du recul, je pense que, ce que j'aimais le plus, c'était l'entraînement intensif et l'esprit de compétition. Tout faire pour être parmi les meilleures, réussir le concours, viser Paris... J'ai toujours eu le goût du défi.

Comment avez-vous vécu l'échec au concours d'entrée de l'Opéra de Paris?

A.S. : C'est bizarre... Je me rappelle m'être coupé les cheveux dans les jours qui ont suivi et avoir changé radicalement de style, passant des chignons et collants impeccables aux jeans et baskets. Mais quant à ce que je ressentais au fond, je n'en sais rien : c'est le black-out total. Et ce n'est pas innocent. Pour la jeune adolescente que j'étais, cela a dû être très violent. D'après ma mère, j'ai eu cette réflexion terrible : « Si ce n'est pas ça, ce sera autre chose. » Je peux être un animal à sang froid dans certaines occasions. C'est une façon de me préserver en tant qu'hypersensible. Et de continuer à regarder devant. À foncer.

D'où tenez-vous ce côté fonceur et compétitif? Votre père était un ancien joueur de football professionnel, je crois...

A.S. : Inutile de chercher plus loin, je suis une vraie fille à papa ! [Rires.] J'ai un père qui n'a pas pu aller au bout de sa passion, le football, parce qu'il lui fallait travailler pour s'occuper de son foyer. Il a fait ce choix sans amertume et sans regrets, mais quand il a commencé à voir que sa gamine avait cette même énergie et ce même esprit sportif, évidemment, il l'a encouragée. C'est lui qui m'emmenait aux cours de danse, aux concours. Pour autant, jamais il ne m'a forcée à faire quoi que ce soit. Je n'en avais pas besoin !

Vos frère et sœur ont-ils ce même tempérament?

A.S. : Ce que l'on a en commun, c'est d'être plutôt atypiques dans nos choix de vie – ils sont musiciens tous les deux. Et c'est, je pense, grâce à nos parents, qui nous ont toujours laissés libres de choisir nos routes. Mais, à part ça, on est tous les trois très différents. Mon frère a 30 ans et il commence tout juste à mener sa vie ! Il faut dire qu'il a eu deux grandes sœurs pour s'occuper de lui ; il a été longtemps cocooné... [Éclats de rire.] >>>



« AUJOURD'HUI, JE NE SUIS PLUS ATTACHÉE À UNE RELIGION EN PARTICULIER, MAIS J'AI LA FOI »

>>> **Tandis que vous, vous êtes l'aînée…**
A.S. : Oui, l'aînée qui se sent toutes les responsabilités du monde, qui pense qu'elle doit tout porter sur ses épaules, montrer l'exemple… C'est pour cela, aussi, que j'ai eu très tôt ce besoin d'autonomie.

Et avec votre mère, quelle relation avez-vous ?
A.S. : On s'est toujours bien entendues, mais on n'avait jamais eu d'échanges un peu profonds, comme avec mon père, jusqu'à ce que je devienne mère à mon tour. C'est une banalité de le dire, mais cela nous a vraiment rapprochées. On se découvre chaque jour une plus grande complicité. Et c'est génial ! [Rires.]

Vous riez très facilement. D'où cela vous vient-il ?
A.S. : Depuis l'enfance, je pleure comme je ris. Je n'ai jamais censuré mes émotions. Je n'ai aucune difficulté à dire ou à montrer ce que je ressens. Une preuve de la sincérité de ce sourire : ma fille, qui ressemble pourtant bien plus à son père, a le même. C'est une rieuse. Ce sourire est en nous. C'est très lié à mon éducation : chez nous, il n'y a pas de gêne, rien n'est caché et, quels que soient les problèmes rencontrés, comme dans toutes les familles, on a toujours eu le réflexe de s'ouvrir les uns aux autres, de « dire ». Au fond, avec mon livre, c'est encore ce que j'ai fait : j'ai parlé, sans me soucier de mon « image ». Mais rassurez-vous, tout cela ne m'empêche pas d'avoir parfois des coups de cafard énormes !

Et, dans ces cas-là, qu'est-ce qui vous aide ?
A.S. : D'avoir une épaule sur laquelle me reposer – et j'ai mis du temps à la trouver, celle-là, d'autant qu'il a fallu « tuer » le père avant ! [Rires.] Et puis la curiosité du lendemain : que va-t-il se passer après ? J'adore la vie pour ça.

J'ai lu que votre livre de chevet était *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*[1]. Quelle place la spiritualité tient-elle dans votre vie ?
A.S. : J'ai reçu une éducation catholique, j'ai fait beaucoup de scoutisme – ce qui est moins une école de la foi que celle de la débrouille. Je tiens à faire baptiser ma fille, parce que je pense que ces traditions ont été importantes dans ma vie, comme des racines. Aujourd'hui, je ne suis plus attachée à une religion en particulier, peu m'importe le dieu, mais j'ai la foi. Ce livre que l'on m'a offert il y a quelques années, je l'avais mis de côté avant de tomber dessus un jour de cafard. Plus qu'une lecture, c'est un voyage à l'intérieur de soi. J'aime revenir sur certains chapitres, découvrir que je les comprends autrement qu'il y a deux ou trois ans. Le bouddhisme me touche dans son approche de l'existence, en tant que philosophie. La méditation, aussi, même si vous n'êtes pas près de me retrouver assise en lotus pendant des heures. Non, ça, ça ne sera jamais moi ! [Rires.]

1. De Sogyal Rinpoché (LGF, "Le Livre de poche", 2010).

DE LA DANSE À LA TÉLÉ

Née à Lyon en 1976 de parents gérants d'une entreprise de camping-cars, Alexandra (qui troquera plus tard le « x » pour deux « s », en hommage à ses origines italiennes) est l'aînée de trois enfants. **Après une formation de danse en sport-études, un bac, puis quelques mois à l'Institut supérieur de communication de Lyon,** elle multiplie les expériences professionnelles et les voyages : Radio Nostalgie à Paris, interviews de stars sur MTV à New York – où elle entre d'abord en tant que stagiaire après des semaines à frapper à la porte. De retour en France, ce sera Radio Nova, Radio FG, avant la télé. **Christophe Dechavanne est le premier à la mettre à l'antenne, dans l'émission *Combien ça coûte ?*,** en tant que chroniqueuse, avant qu'elle ne rejoigne la matinale de Canal +, pendant deux ans, puis **M6 de 2006 à 2009, où elle présentera notamment *La France a un incroyable talent* et *L'amour est dans le pré*.** Depuis 2009, avec l'émission quotidienne *C à vous*, elle a permis à France 5 de passer de cent cinquante mille à près d'un million de téléspectateurs sur sa tranche horaire. **Depuis qu'elle a annoncé qu'elle arrêtait *C à vous*,** la journaliste prépare de nouveaux projets médias pour la rentrée prochaine. **Après un premier mariage en 2008, conclu par un divorce un an plus tard, elle s'est mariée une seconde fois en 2012 avec le père de sa fille, Charlie,** un producteur de cinéma rencontré sur une plage de Saint-Barthélemy, où ses parents vivent depuis plusieurs années.


orange™

L'œil de PSYCHO

air du temps **p. 34** culture **p. 38** conseils **p. 48**

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD



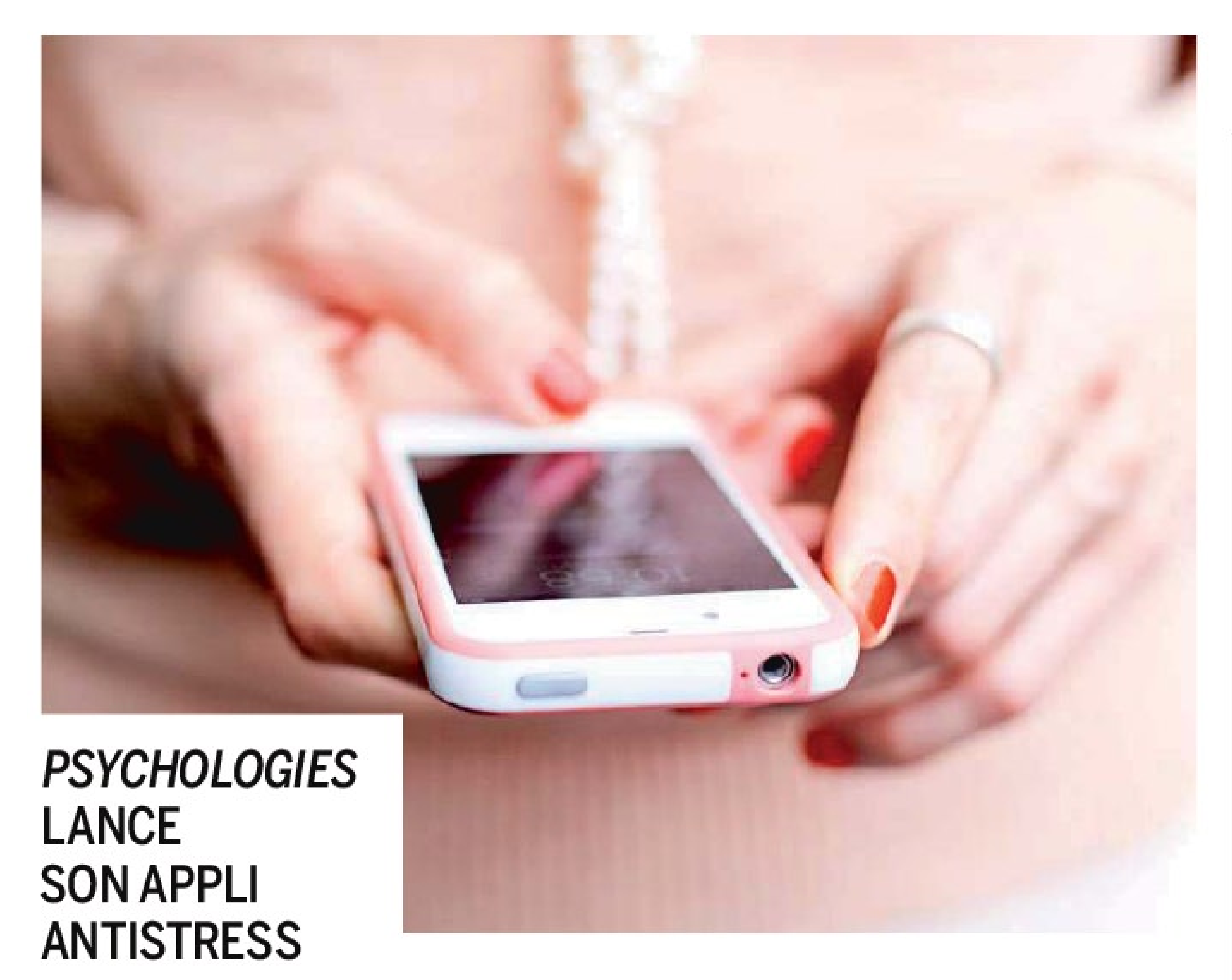
PARTIR AU CLUB… DE RIRE

La nouvelle n'est pas drôle. À en croire un triste sondage, la France serait championne d'Europe du pessimisme[1]. Heureusement, certains se rebellent. Après le « LOL Project » (un fou rire, une photo), lancé en 2009 par David Ken et William Lafarge, et qui se développe aujourd'hui dans les hôpitaux, ce sont les « clubs de rire » qui sont pris d'assaut. Yoga du rire, rigologie… chacun sa méthode, mais l'objectif reste le même. On se retrouve en groupe pour rigoler : au début, on enchaîne les exercices, et puis le rire, le vrai, éclate. Et ça fait un bien fou. La preuve, même les entreprises s'y mettent. « Des syndicats nous ont appelés afin que nous réfléchissions avec eux à des techniques de gestion du stress, explique Corinne Cosseron, présidente de l'École internationale du rire et du bonheur[2]. Nous leur avons proposé des pauses rire de deux minutes le matin et deux minutes l'après-midi. » Dit comme ça, cela peut faire… marrer. « Les entreprises nous prennent au sérieux, nous avons 95 % de taux de satisfaction », annonce pourtant Corinne Cosseron. Rire au bureau ? On aurait dû y penser plus tôt. PATRICIA SALMON TIRARD

1. Publicis-Ipsos, avril 2013.
2. ecolederire.org. Entre 5 et 10 euros la séance.



DAVID KEN/« LOL PROJECT »



PSYCHOLOGIES LANCE SON APPLI ANTISTRESS

Vous voilà en vacances, détendu, déstressé. Enfin ! Mais pour combien de temps ? Débordés par les sollicitations, écrasés par les obligations, nous vivons le reste de l'année à un rythme infernal, sans reprendre notre souffle. Pourtant, le stress n'est pas une fatalité. Nous pouvons faire baisser la pression et apprendre à vivre de manière plus sereine. C'est pourquoi, en collaboration avec l'éditeur Teach on Mars[1], spécialisé dans la pédagogie numérique, nous avons conçu une application pour Smartphone en cinq étapes pour vous accompagner. Jour après jour, elle vous aidera à identifier les situations, mais également les pensées et les croyances à l'origine de votre stress. D'un clic sur votre Smartphone, vous apprendrez à constituer votre trousse d'urgence antistress, à mieux gérer votre temps, à maîtriser vos émotions et à communiquer avec sérénité. Des infos, des conseils, des exercices : vous y retrouverez toute l'expérience de notre magazine… version ludique et pratique. Un nouvel outil, un nouveau mode de lecture, mais un esprit intact : celui de *Psychologies*. À télécharger à partir du 20 août, pour préparer la rentrée avec sérénité. **P.S.T.**

1. teachonmars.com.

Vous en saurez plus dans notre prochain numéro… Recevez des informations en avant-première en vous inscrivant sur la page zerostress.psychologies.com.

LE CHIFFRE

33 %

des hommes auraient déjà simulé un orgasme… par gentillesse ! C'est ce qu'assure le sexologue américain Abraham Morgentaler, professeur à Harvard et auteur de *Why Men Fake It : The Totally Unexpected Truth About Men and Sex* (« Pourquoi les hommes simulent, la vérité inattendue sur les hommes et le sexe », Henry Holt and Co., 2013). « À ma grande surprise, une fois engagé dans une relation, l'homme semble se soucier plus de sa partenaire que de lui-même ! » Deux idées reçues démontées d'un coup. **P.S.T.**

UN DÎNER PRESQUE PARTOUT

Les voyages organisés *all inclusive* n'ont plus la cote. C'est le « voyage spontané » qui séduit, avec sa part de risques et d'aventure, donc d'authenticité. Le site Livemyfood[1] vous invite à goûter de plus près à la vie des habitants en partageant leur paella ou leurs nouilles sautées. C'est le principe du « restaurant à domicile ». Ça fait des sous pour eux, de l'aventure pour les papilles (mais pas que) pour vous. Un peu comme une chambre d'hôtes, mais sans la chambre. Pour dormir, reste la solution du *couch-surfing,* mais ça, vous connaissez déjà. **P.S.T.**

1. livemyfood.com.

LES ÉTUDES

● **Mozart anti-inflammatoire** La musique stimule les sécrétions d'hormones immunitaires et antidouleur dans le cerveau (université McGill, Canada). ● **Ou alors demain…** La procrastination est favorisée par des mini-dysfonctionnements neurologiques dans le lobe frontal (université de New York, États-Unis). ● **C'est lui !** Un père qui passe plus de quatre heures par jour avec son bébé reconnaît ses pleurs parmi d'autres (université de Saint-Étienne).

ANNA QUINN/PLAINPICTURE

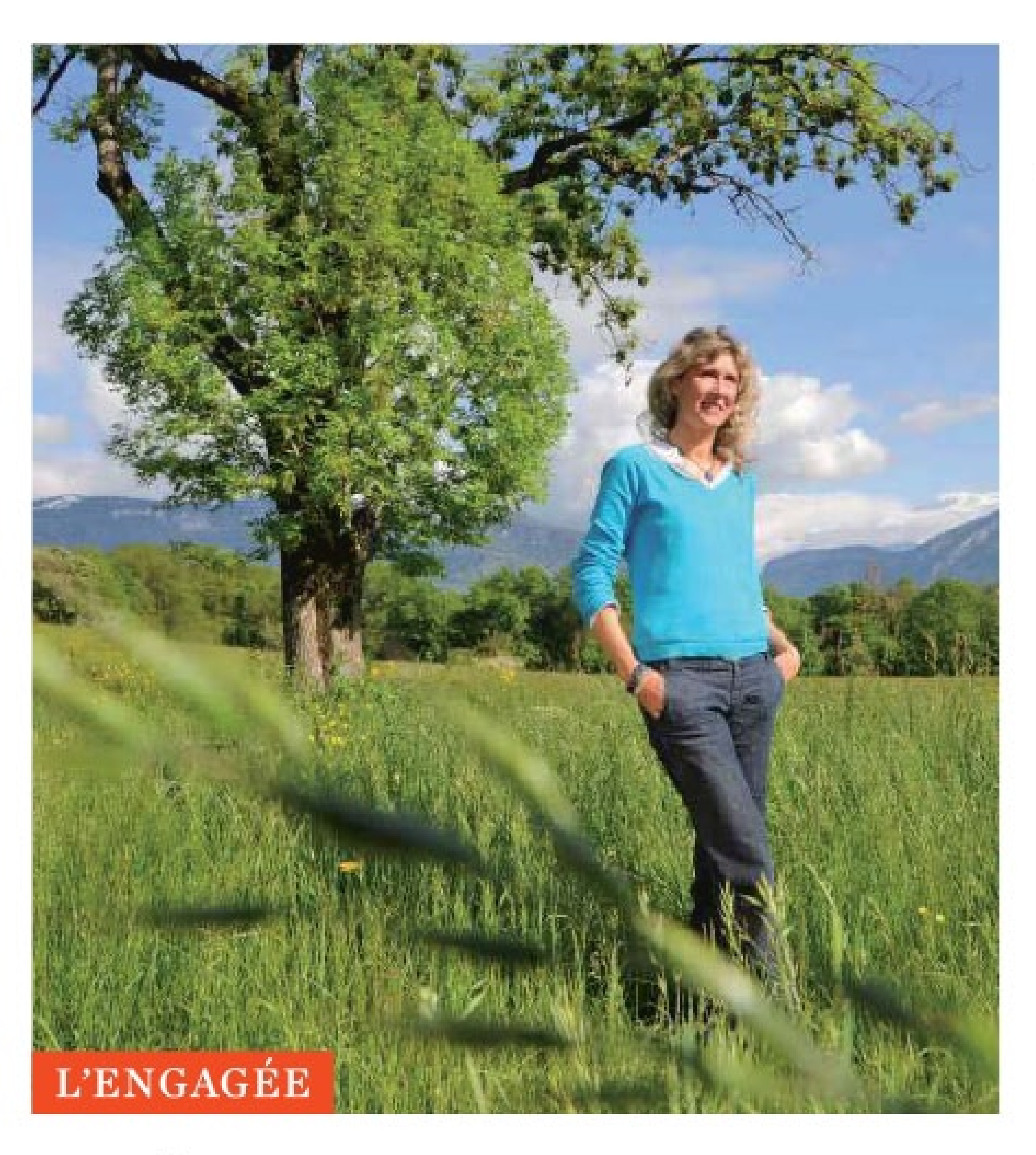


INNOVATION
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
LA REMISE EN FORME
DE VOS CELLULES
POUR UN VISAGE PLUS FERME
STIMULEZ VOS
CELLULES POUR
- combler vos rides
- raffermir votre visage
- rendre votre peau plus élastique*
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
SOIN DE JOUR
Acide Hyaluronique
& Extrait de Magnolia
*Auto-évaluation réalisée sur 40 femmes - 4 semaines

CAP SUR LA BONNE HUMEUR

Visiter l'Irlande ou l'Italie avec une carte du bonheur ville par ville? Ce sera bientôt possible grâce au *mood tracking* (« géolocalisation de l'humeur »). Aleph of Emotions est un radar à tweets qui permet de visualiser les émotions dans le monde entier. Vous choisissez une ville, il analyse les tweets envoyés de cet endroit depuis trente-cinq jours et vous indique si ses habitants (du moins ceux qui tweetent) semblent heureux ou déprimés.

Les nouvelles technologies vont-elles nous permettre de détecter les émotions de ceux qui nous entourent sans échanger un mot? L'Américain Mark Changisi vient d'inventer des lunettes pour ça! Explications : lorsque vous êtes gêné ou que vous mentez, la concentration d'oxygène dans le sang augmente; lorsque vous êtes effrayé, elle diminue. Les verres des montures O2AMP Glasses détectent ces variations de couleur sur la peau de votre interlocuteur. Leur inventeur suggère que ces bésicles pourraient être utiles dans le cadre d'un interrogatoire de police, d'une partie de poker… ou d'une consultation chez le psy. Au secours! P.S.T.



L'ENGAGÉE

Liliane van der Velde

« J'ai toujours eu la vocation de soigner. » Déçue par la médecine traditionnelle, Liliane van der Velde découvre le chamanisme en 1984, aux États-Unis. Elle enseigne cette pratique millénaire depuis près de trente ans. « Pour trouver notre sagesse intérieure et notre place dans le monde, il faut aussi être relié et en harmonie avec notre environnement », explique-t-elle. Liliane a fondé l'école Nature Conscience Chamanisme[1], et organise des camps d'été pour les enfants et des stages intensifs pour les adultes. On y apprend à « se connecter avec l'aigle », à se soigner en se reliant aux éléments et à leurs messages, ou encore à « trouver son centre » en s'immergeant en pleine nature avec le séjour « Into the Wild », en Savoie, du 26 au 31 juillet. Pour ouvrir de grands espaces dans son esprit… CHARLOTTE GRECOURT

1. www.nature-conscience-chamanisme.fr.

LA LISTE

TOURISME EXPÉRIMENTAL

Quelques idées piochées parmi la centaine de voyages un tantinet loufoques proposés par le Laboratoire de tourisme expérimental[1].

LA BIBLIODYSSÉE

« Lire un livre d'un auteur de son pays, puis un livre d'un auteur d'un pays voisin, puis un livre d'un auteur d'un pays voisin de ce pays voisin… »

LE NÉOTOURISME

« Courir les lieux du monde qui se prétendent nouveaux : Terre-Neuve, la Nouvelle-Zélande, New York… »

LE SIMILITOURISME

« Visiter les localités françaises homonymes de villes étrangères : Venise (Doubs), Barcelone (Drôme), Vienne (Isère) ou Lagos (Pyrénées-Atlantiques). »

LE TOURISME ALTERNATIF

« Prendre la première rue à droite, puis la première à gauche, puis la première à droite [etc.], jusqu'à ce qu'une impasse, un no man's land ou un océan mette un terme au voyage. »

1. latourex.org.

PSYCHOLOGIQUEMENT PAS CORRECT !

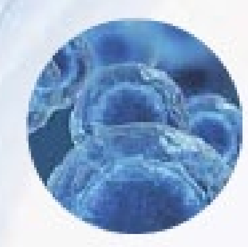


C'est un feuilleton radio qui se moque… de la psy! Les deux textes malicieux du psychanalyste jungien et sociologue Paul Watzlawick *Faites vous-même votre malheur* et *Comment réussir à échouer* (Seuil, 1990 et 1991) seront lus tout l'été sur France Culture dans l'émission quotidienne *Les Bons Plaisirs* d'Ali Rébeihi. Un rendez-vous à rebrousse-poil pour prendre un peu de recul sur nous-mêmes! L.F.

France Culture, du lundi au vendredi, de 12 heures à 14 heures.

FRÉDÉRIC POLETTI POUR PSYCHOLOGIES





L'ACIDE HYALURONIQUE FRAGMENTÉ
Augmente la capacité de la peau à se gorger d'eau



LA CRÉATINE
Améliore la «condition physique» de vos cellules



L'EXTRAIT DE MAGNOLIA INÉDIT*
Protège vos cellules des radicaux libres et aide ainsi à renforcer l'épiderme

DÉCOUVREZ
la gamme complète des nouveaux soins **CELLULAR ANTI-AGE** et votre diagnostic anti-âge personnalisé sur **NIVEA.fr**



* Inédit pour les crèmes NIVEA anti-âge.



LECTURES D'ÉTÉ

Le haut des pavés

Un cadavre sur une île battue par les vents, une fille qui manie le fusil et plante sa vie au bord d'une rivière, une virée au Chili… À chacun son pavé pour s'évader. Voici nos coups de cœur. Huit bons gros romans à savourer égoïstement. PAR CHRISTINE SALLÈS

Lumineux

Les Reflets d'argent de Susan Fletcher

Accrochez-vous pour ne pas commencer ce livre de l'étonnante Susan Fletcher avant d'être en vacances : une communauté de pêcheurs sur une île battue par les vents, un corps trouvé sur la plage, tous les ingrédients sont réunis pour que le drame explose. L'auteure suit à la lettre sa définition du roman : « Qu'est-ce qui fait une bonne histoire ? Je réfléchis, puis je dis : "Il faut qu'il y ait du bonheur – des gens qui le trouvent. Il faut un paysage qui nourrisse l'esprit, et soit si parlant qu'on ait l'impression d'y être. Il faut de l'amour. Peut-être un peu de tristesse. Et il faut un voyage, d'une façon ou d'une autre." »

Plon, 462 p., 22 €.

Sanglant

Le Maître des orphelins de Jean Zimmerman

Des orphelins qui disparaissent, un esprit amérindien, une rivalité entre Hollandais et Anglais et une jeune femme négociante, voici quelques ingrédients de ce thriller qui se déroule au temps des colonies américaines. En 1663, aux côtés de Blandine, vous voyagerez entre Nouvelle-Néerlande et Nouvelle-Amsterdam, dans une société où Noirs, esclaves, Indiens et Blancs cohabitaient, s'exploitaient, se tuaient. Un roman haletant, doublé d'une histoire d'amour qui vous ferait presque oublier la sauvagerie de l'époque.

10/18, 502 p., 19,90 €.

Solaire

Le Cahier de Maya d'Isabel Allende

« On m'a donné le prénom de Maya parce que ma Nini a une prédilection pour l'Inde [...]. En hindi, *maya* signifie "sortilège, illusion, rêve". Rien à voir avec mon caractère. » Réfugiée sur une île chilienne, Maya, ex-ado junkie, se laisse prendre par ce lieu hors du temps et ses habitants. En découvrant le pays de Nini, sa grand-mère, elle s'affranchit de son passé turbulent.

Grasset, 460 p., 21,90 €.

Féministe

Les Quatre Grâces de Patricia Gaffney

Dès qu'il est question d'amitiés féminines dans un roman, cela nous met en joie. Allons-nous retrouver l'esprit des *Divins Secrets des petites ya-ya*[1] ? La réponse est oui. Irrésistibles, ces quatre copines qui se retrouvent dans un club de lecture : on y lit, on y boit, on y parle des hommes, de la maladie, des enfants, on y pleure, on y rit. Bref, c'est la vie et c'est nous.

1. De Rebecca Wells (Pocket, 2002).

Charleston, 400 p., 22,50 €.

Cérébral

Absences d'Alice LaPlante

« Protégez-moi de mes amis, mes ennemis je m'en charge », disait Voltaire. Que représentait donc Amanda O'Toole, 75 ans, pour Jennifer, sa vieille amie ? Comment expliquer que cette dernière soit accusée de son meurtre ? À ces questions, ni elle ni le lecteur ne parviendront à répondre clairement dans un premier temps, car Jennifer est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Entre accès de violence et mémoire qui se fissure, l'enquête tente d'avancer en se calant sur le rythme du cerveau embrumé de la vieille dame. Une expérience déroutante pour un premier polar remarqué outre-Atlantique.

Robert Laffont, 410 p., 21 €.

Primitif

Il était une rivière de Bonnie Jo Campbell

Ce livre nous faisait de l'œil depuis un moment, planqué au milieu d'une dizaine d'autres. Et voilà un petit bijou de sauvagerie et de lyrisme, narrant la vie de Margo Crane, jeune femme aimée par plusieurs hommes, mais qui a décidé de vivre seule au plus près de sa rivière, plus habile dans le maniement du fusil que la plupart des mâles du coin. Une fille de l'Ouest, des grands espaces... Un vrai western féministe.

JC Lattès, 398 p., 22 €.

Nostalgique

England's Lane de Joseph Connolly

Une ambiance surannée, des couples qui se forment, se trahissent, se désirent ou s'aiment, pas toujours avec les bons partenaires, des enfants et une rue du nord de Londres. Ainsi va la trame du nouveau Connolly. En 1959, époque où les commerçants faisaient vivre un quartier, le boucher se révèle être un personnage bien trouble, tandis que le quincaillier préfère la bouteille à tout le reste et que sa femme peine à y voir clair. Une peinture de mœurs délicieusement grinçante.

Flammarion, 416 p., 21 €.

Jubilatoire

Dans la peau de Sheldon Horowitz
de Derek B. Miller

Sheldon Horowitz, juif new-yorkais, veuf octogénaire, a suivi sa petite-fille dans son exil en Norvège. Il s'agace car ses proches ne semblent pas croire qu'il est poursuivi par des tireurs coréens. Mais le meurtre d'une voisine, puis sa fuite avec un gamin vont le confronter à son passé et révéler qui sont les fantômes coréens. Un étonnant premier roman.

Les Escales, 418 p., 22,50 €.

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES



Métamorphoses des corps

L'été est l'occasion de se demander ce qu'est ce corps que l'on expose sur la plage. Le signe même de notre « condition humaine… », selon le sociologue David Le Breton. Le corps, donc, ne se vit pas qu'en surface, même si notre société voue un culte sans merci à sa représentation. Dans *Corps en formes*, philosophes, médecins et sociologues réfléchissent aux canons anciens et actuels de la beauté, mais aussi à l'homme « augmenté » (d'une prothèse, par exemple). Question également abordée par l'ouvrage collectif *Le corps (est un) étranger*. À partir de l'affaire récente des implants mammaires, les auteurs se demandent si, au fond, notre corps ne nous est pas toujours étranger, puisqu'il change en permanence. ELSA GODART

CORPS EN FORMES sous la direction de Gilles Boetsch, Nadine Pomarède, Bernard Andrieu, Georges Vigarello, David Le Breton, CNRS Éditions, 304 p., 12 €.
LE CORPS (EST UN) ÉTRANGER sous la direction de Michel Gribinski, Éditions de l'Olivier, 296 p., 20,50 €.
À lire aussi, la réédition de L'ADIEU AU CORPS de David Le Breton, Métailié, 2013.

EXERCICE

Entrouvrez légèrement les lèvres

Ce geste simple permet d'atténuer les pensées stressantes en réduisant la subvocalisation, les mouvements subtils, inconscients, de la mâchoire et de la langue, souvent associés au discours mental. Un neuropsychologue propose cinquante-deux thèmes d'exercices pour agir sur notre cerveau et ainsi mieux dormir et être meilleurs envers nous-mêmes… Bref, « ne plus être un clou mais un marteau ». M.-F.V.



LE POUVOIR DES PETITS RIENS de Rick Hanson, Les Arènes, 280 p., 17 €.



Petit Éloge du transat
de Vanessa Postec

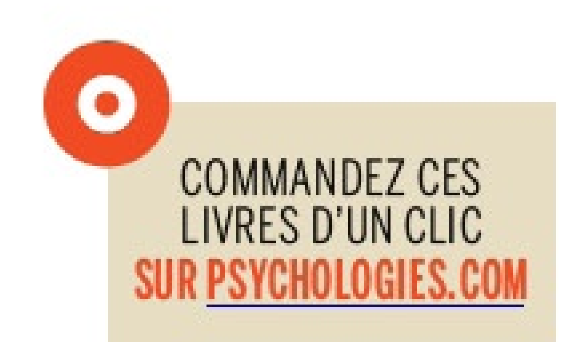
RELAXATION La journaliste Vanessa Postec est une rebelle : dans une société trop pressée, elle défend avec hargne toutes les paresses. Au départ, le mode d'emploi semble clair : se laisser aller à la contemplation, rompre avec la vitesse… Mais accepter de renoncer à l'agitation et s'abandonner à la lenteur est plus difficile qu'il n'y paraît. Quasi-objet de révolte des temps modernes, le transat en devient « l'étoffe avec laquelle on tisse les rêves, la très supportable légèreté de l'être, une forme délicieuse de liberté léthargique ». Un concentré de bonheur simple et une incitation à bien choisir le sien. E.G.

François Bourin Éditeur, 192 p., 14 €.

Être adulte : les clés
de David Richo

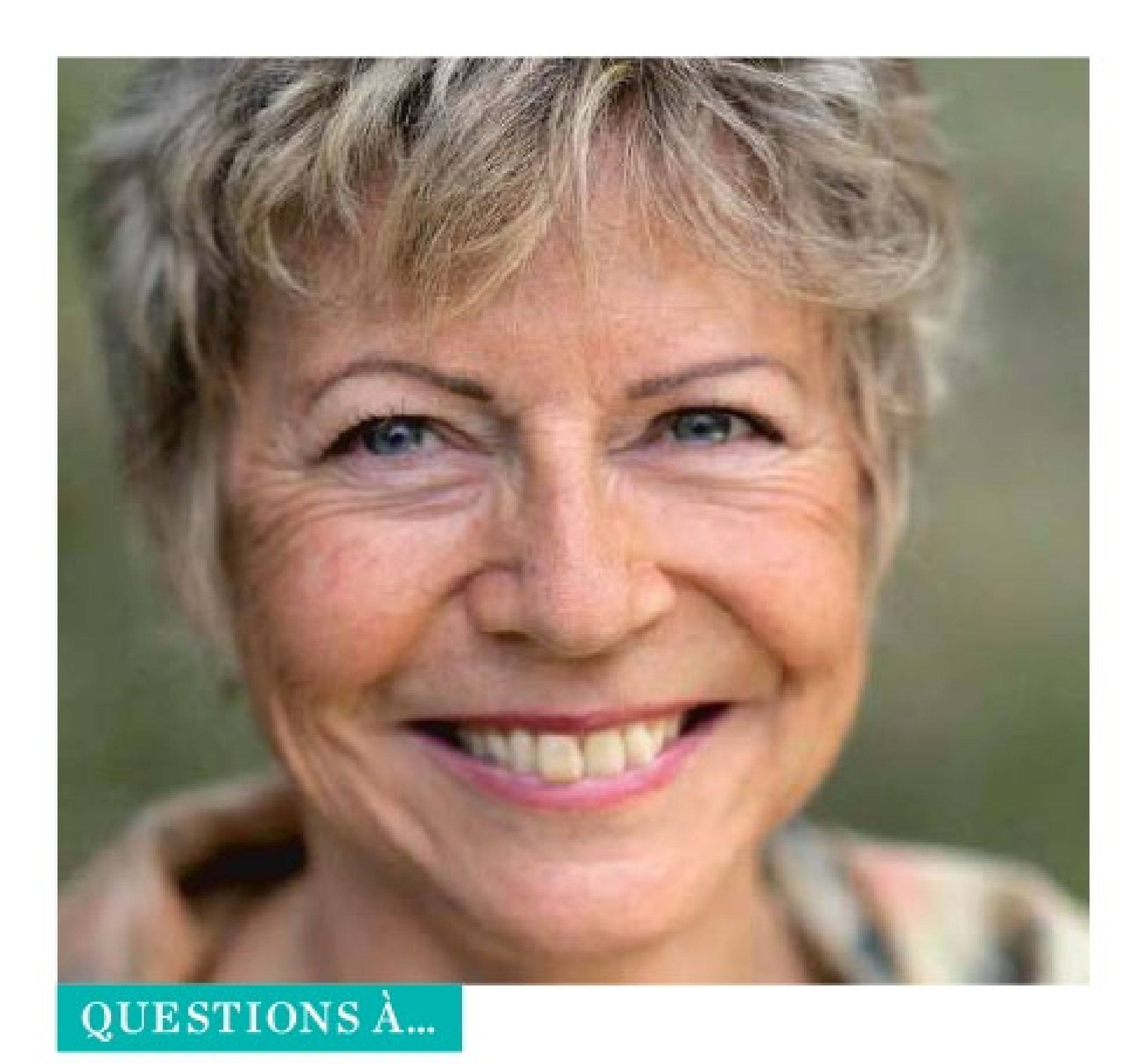
INTROSPECTION Les adultes ne le sont pas tous. Le chemin de la maturité passe par le deuil du passé, par l'affirmation de soi, par la conscience de ses peurs et de ses désirs. Pas facile, mais indispensable. Avec clarté, le psychothérapeute californien David Richo incite chacun à faire ce travail psychologique et spirituel pour grandir et se révéler. Un vrai cahier de vacances ! MARIE-FRANCE VIGOR

Payot, 208 p., 17,50 €.



FRANK AND HELENA/GALLERY STOCK


Laver efficacement
à température réduite ?
Et si vous aviez raison !
PLUS QU'UN LAVE-LINGE, UNE RÉVOLUTION
Libérez-vous des températures de lavage ! Grâce à la technologie Eco Bubble™, nettoyez votre linge efficacement en réduisant la température de vos cycles. Avec son système innovant d'injection d'air, votre lave-linge Samsung transforme la lessive en une mousse ultra-performante qui pénètre rapidement au cœur des tissus, même à basse température.*
eb
ecobubble™
TECHNOLOGIE
www.samsung.com/fr/ecobubble
* Test réalisé conformément à la norme IEC 60456-2010/4kg de charge/Programme Eco à froid (WF80F5E5U4W) vs programme Coton 40°C sans Eco Bubble™ (WF0702WKU). Les résultats individuels peuvent varier. Visuel non-contractuel.
© 2013 - Samsung Electronics France, 270 avenue du Président Wilson, 93458 La Plaine Saint Denis Cedex. SAS au capital de 27 000 000 € - RCS Bobigny B 334 367 497.
SAMSUNG



QUESTIONS À…

MAUD SÉJOURNANT, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET COACH

« Le chamanisme existe en chacun de nous »

Depuis la fin des années 1980, Maud Séjournant réunit les pratiques de la psychologie moderne américaine avec celles des chamans amérindiens. Seize ans après *Le Cercle de vie*[1], elle poursuit son exploration de la nature et de la nature humaine, véritable invitation au voyage intérieur.

Comment définiriez-vous le chamanisme ?

Les chamans sont des personnes dont la maîtrise des divers états de conscience leur permet d'entrer en contact avec des mondes invisibles, dans le but d'y trouver de nouvelles ressources. Il existe pour moi trois courants : celui qui s'imprègne des différences culturelles (chamans sibériens, africains, amérindiens…) ; celui qui s'apparente à une forme de réalité altérée (comme la transe) ; et celui qui s'appuie sur l'enseignement de la nature. C'est ce dernier point qui m'intéresse particulièrement.

Peut-on pratiquer le chamanisme au quotidien?

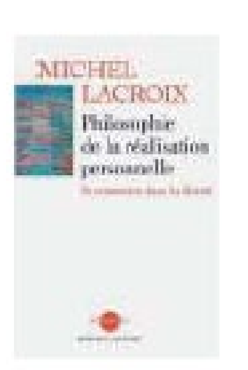
Mais oui ! J'insiste sur cette dimension pragmatique et concrète. Le chamanisme existe potentiellement en chacun de nous. Je propose de nombreux travaux pratiques, comme écouter le silence, planter un arbre tribal ou jouer avec l'eau. Le chamanisme permet d'accéder à une part de soi ignorée. C'est une véritable boussole intérieure grâce à laquelle nous pouvons naviguer dans l'existence.

Propos recueillis par ELSA GODART

1. Albin Michel, première édition en 1997, réédité en 2001.

LA SPIRALE INITIATIQUE de Maud Séjournant, Albin Michel, 336 p., 20,90 €.







Qui veut jouer avec moi ?
de Lawrence Cohen

ÉDUCATION L'auteur de cet ouvrage entraînant, psychologue spécialiste des thérapies par le jeu, convainc de la nécessité de se joindre aux jeux des enfants, même si cela peut parfois sembler rasoir. Un bon moyen de libérer les tensions personnelles et familiales ou de transformer en amusement les corvées domestiques. **M.-F.V.**

JC Lattès, 468 p., 20 €.

Philosophie de la réalisation personnelle de Michel Lacroix

LIBERTÉ La question de la réalisation de soi, née à la fin du XVIIIe siècle, est à l'origine de ce que l'on appelle aujourd'hui le développement personnel. Michel Lacroix retrace les fondements d'une philosophie de l'action, en nous invitant à briser nos chaînes. Cette plongée au cœur de soi permet ainsi de découvrir, mais aussi « d'explorer et d'exploiter toutes les richesses » de notre être. **E.G.**

Robert Laffont, 108 p., 14 €.

Souffrir ou aimer de Christophe Massin

RÉCONCILIATION Le psychiatre Christophe Massin nous invite à repenser la relation que nous entretenons avec nos émotions. En s'appuyant sur l'enseignement du maître indien Swâmi Prajnânpad, il montre qu'il n'est pas toujours utile de combattre la peur ou la jalousie, mais plutôt d'apprendre à se réconcilier avec soi-même, en acceptant le meilleur comme le pire. **E.G.**

Odile Jacob, 256 p., 22,90 €.

POCHE

L'Odyssée de la voix de Jean Abitbol

La voix constitue un lien fondamental entre le corps et la pensée. Référence sur le sujet, ce livre rappelle que « la voix est l'expression de tout un être ».

Flammarion, “Champs sciences”, 524 p., 11 €.

AUDIO

À écouter au format MP3, *La Philosophie* d'André Comte-Sponville, lue par la comédienne Christiane Cohendy.

PUF, “Que sais-je ?”, à télécharger sur audible.fr, 9,90 €.

ALBIN MICHEL

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.192

Jesse (Ethan Hawke) et Céline (Julie Delpy), un couple face à l'usure du quotidien.

TROIS RAISONS DE VOIR

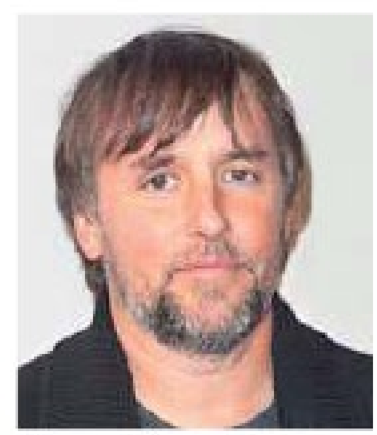
Before Midnight de Richard Linklater

1. L'amour en crise. Jesse est américain, Céline est française. Ils ont la quarantaine, vivent en couple et ont d'adorables jumelles. Dans le bel hôtel grec où leurs amis leur ont réservé une nuit en amoureux, ils craquent et se disent tout : les déceptions, les rancœurs et les non-dits accumulés au fil des ans. Ils se connaissent si bien qu'ils savent comment se blesser. Seront-ils encore ensemble au petit matin ? Ce que montre ce film tour à tour tendre, drôle et cruel, c'est combien il est difficile pour un amour de résister à l'usure du quotidien.

2. L'évolution d'un couple. Cette idée apparaît d'autant plus forte que le couple formé par Jesse et Céline était déjà apparu dans deux films, qu'il n'est pas nécessaire d'avoir vus pour apprécier *Before Midnight,* mais qui donnent de l'épaisseur aux personnages. *Before Sunrise* (1995) et *Before Sunset* (2004) avaient dépeint la rencontre et les retrouvailles des deux amoureux, déjà interprétés par Ethan Hawke et Julie Delpy, devant la caméra de Richard Linklater. Ainsi, les personnages ont mûri avec leurs interprètes, et les films, réalisés à neuf années d'intervalle, explorent chaque fois la relation amoureuse sous un angle nouveau.

3. Des comédiens coscénaristes. Très impliqués dans cette trilogie sans équivalent dans l'histoire du cinéma, Julie Delpy et Ethan Hawke ont participé pour chaque film à l'élaboration de leurs rôles. Au point d'être mentionnés comme coscénaristes aux côtés du réalisateur. « En revoyant ces films, j'ai retrouvé beaucoup de choses que j'avais écrites dans mon journal intime, des choses très personnelles. Pas forcément sur qui je suis, mais sur des sentiments », confie Julie Delpy, qui est d'accord avec ses deux complices pour admettre que, dans un couple, la difficulté est de rester vivant et spontané, malgré les inévitables compromis. PHILIPPE ROUYER

Avec Julie Delpy et Ethan Hawke. En salles depuis le 26 juin.



Originaire du Texas, Richard Linklater a connu son premier grand succès en 1993 avec *Génération rebelle*, portrait de la jeunesse américaine. Qu'il s'essaie à la science-fiction (*A Scanner Darkly*, 2006) ou qu'il tourne une comédie plus classique (*Rock Academy*, 2003), il s'intéresse avant tout aux relations humaines.

DESPINA SPYROU, GSI ABACA

PORTRAIT

François Ozon, un homme troublé

François Ozon compte parmi les réalisateurs qui se renouvellent le plus. Mais si, de *Sous le sable* (2000) à *Potiche* (2010), en passant par *8 Femmes* (2001) et *Dans la maison* (2012), il n'a cessé de changer d'univers, il est resté le cinéaste du trouble et de l'ambiguïté, observant ses personnages dans l'espoir de les comprendre plutôt que de les juger. Pour cela, il aime installer un cadre formel strict, à l'intérieur duquel il garde toute liberté. Comme la division en quatre parties, pour les quatre saisons de l'année au cours de laquelle il suit Isabelle, la protagoniste de *Jeune et Jolie*. **Isabelle n'est pas une fille de 17 ans comme les autres : elle se prostitue. Ni par besoin d'argent, ni en réaction à un traumatisme.** « Elle aurait pu aussi bien se droguer ou être anorexique, l'essentiel était que ce soit secret, interdit. Comme si elle devait violenter son corps pour le ressentir et en pousser les limites », explique François Ozon, qui se souvient de sa propre adolescence comme d'une « période de transition compliquée ». Le cinéaste évite tous les écueils en donnant à son héroïne une mère aimante, un environnement familial harmonieux et même un psy compréhensif (interprété par le thérapeute Serge Hefez). Du coup, l'attitude



de la jeune fille conduit à s'interroger : jusqu'où s'immiscer dans la vie privée de son enfant ? Comment réagir face à une telle révélation ? Derrière sa beauté, même le physique de mannequin de Marina Vacth pose question, comme s'il était porteur d'un mystère à élucider. **P.R.**

Jeune et Jolie, avec Marine Vacth, Géraldine Pailhas, Frédéric Pierrot. En salles le 21 août.

Le Congrès d'Ari Folman



Ari Folman mêle avec virtuosité réel et virtuel.

Dans un futur proche, l'actrice Robin Wright (qui joue son propre rôle) accepte que son corps soit scanné et que son avatar éternellement jeune interprète ses films. En échange, elle s'engage à ne plus apparaître en public. Jusqu'à ce que, vingt ans plus tard, elle soit convoquée à un congrès pour lancer une technologie révolutionnaire permettant au tout-venant de « consommer » ses stars comme il le souhaite. En modernisant l'intrigue du roman *Le Congrès de futurologie*[1], Ari Folman pose la question du devenir de l'être humain. Face à mon double, quelle place me reste-t-il ? La belle idée du réalisateur de *Valse avec Bachir* (2008) est d'avoir traité la seconde partie sous forme d'un film d'animation qui égare le spectateur dans un tourbillon de faux-semblants. **P.R.**

1. *De Stanislas Lem (J'ai lu, 1995).*

Avec Robin Wright, Harvey Keitel. En salles le 3 juillet.

DVD/BLU-RAY

Classiques italiens

Dans *Violence et passion* (1974), Luchino Visconti filme Burt Lancaster en vieil intellectuel ermite qui, bousculé par les frasques du gigolo installé dans l'appartement du dessus, se retrouve dans un monde qu'il ne comprend plus. Dans *Identification d'une femme* (1982), Michelangelo Antonioni relate les errances d'un cinéaste à la recherche de la femme qui doit inspirer son nouveau film et réveiller son quotidien. Au sommet de leur art, deux vieux maîtres du cinéma italien interrogent leur relation au monde, à l'amour et à la jeunesse, dans des fables aux allures d'autoportraits fantasmés. P.R.

Deux Blu-ray ou deux DVD à l'unité. Gaumont.



JÉRÔME BONNET/MODDS. ARP SÉLECTION

LA PHRASE QUI GUIDE

Marilou Berry

« Dans la vie, y a pas de grands, y a pas de petits, la bonne longueur, c'est quand les pieds touchent bien par terre »

COLUCHE[1]

« À mes débuts, les journalistes croyaient me flatter en me disant : "Vous avez du courage !" Cela me rendait dingue, parce que cela signifiait : "Si j'étais grosse comme vous, jamais je ne ferais du cinéma !" La phrase de Coluche me paraît essentielle à une époque où l'on a tendance à confondre égalité et similarité, et où l'on s'arrête vite aux a priori. Depuis que j'ai perdu du poids, beaucoup me reprochent de m'être "soumise au diktat de la minceur" et d'avoir menti quand je disais assumer mes rondeurs. En vérité, à cette époque, j'avais appris à m'accepter car je refusais de vivre complexée ; je n'aurais pas pu jouer ni prendre du plaisir dans ma vie si je n'avais pas été bien avec moi-même. Pour autant, je n'ai jamais fait l'apologie de l'obésité. Au quotidien, le surpoids est loin d'être drôle : ça fait mal au dos, trouver un pantalon à sa taille est une galère… Aujourd'hui, mon physique n'est plus le même, mais rien n'a changé : j'ai toujours pour but de vivre bien avec ce que je suis. Et de faire de mes différences des forces. » **Propos recueillis par Anne Laure Gannac**



1. Humoriste français (1944-1986). Cette citation est extraite du sketch L'Étudiant *sur l'album* C'est l'histoire d'un mec ! *(Sony, 2001).*

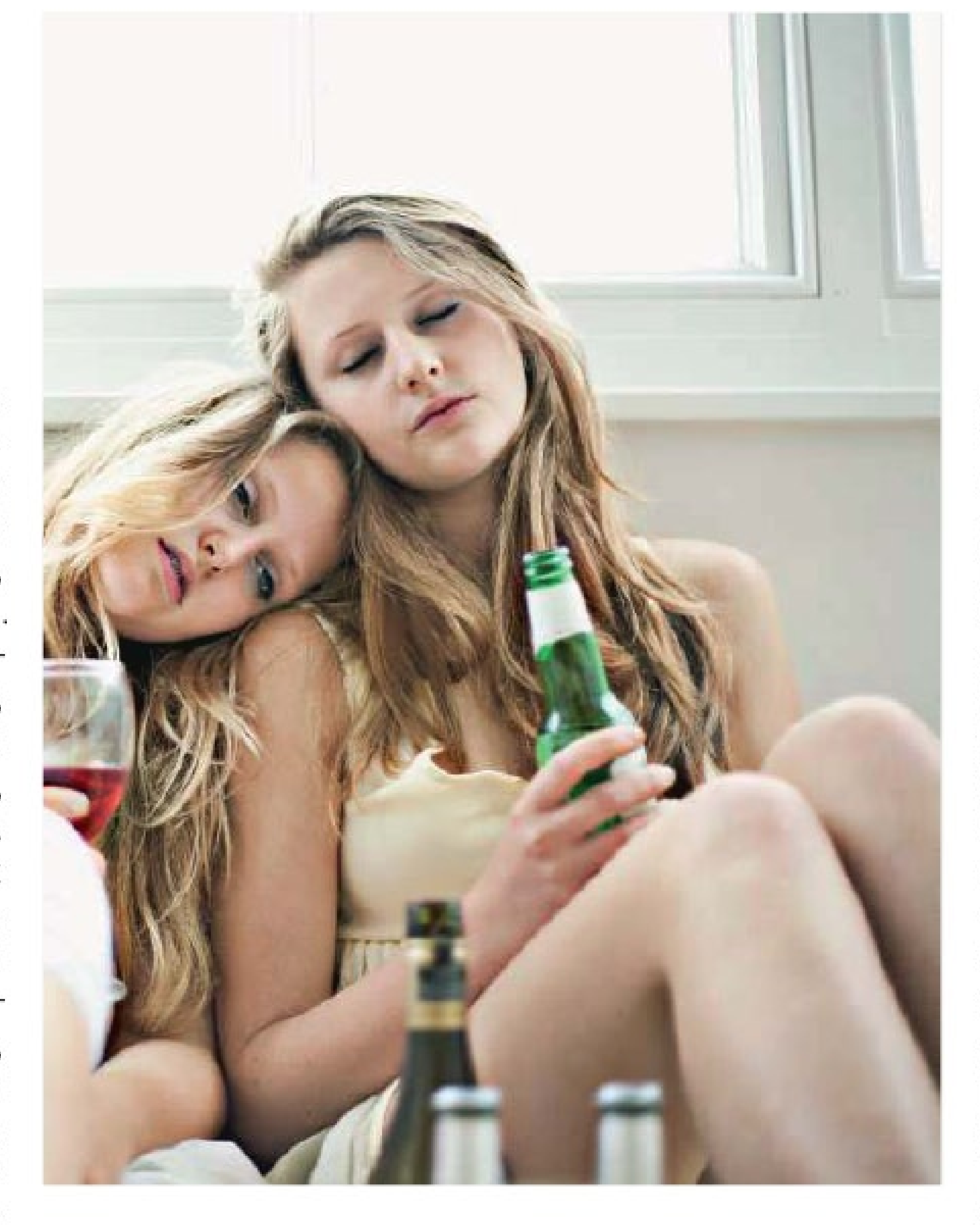
Marilou Berry, comédienne, est à l'affiche de *Joséphine* d'Agnès Obadia (en salles depuis le 19 juin) et des *Reines du ring* de Jean-Marc Rudnicki (en salles le 3 juillet).

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES

PARENTS

Mon ado boit trop

Avec **Patrice Huerre,** psychiatre et psychanalyste



Samedi soir, votre fils de 14 ans est rentré soûl d'une soirée « sans alcool », une bouteille de vodka à moitié vide dans le sac. À son âge, vous sirotiez du jus d'orange… Les adolescents expérimentent l'alcool de plus en plus tôt, parfois dès la sixième, dans un square près du collège, et s'enivrent plus souvent. À 17 ans, 27,8 % d'entre eux ont connu plus de trois ivresses dans l'année, et 10,5 %, au moins dix[1]. Les filles s'alcoolisent davantage elles aussi, mais leur consommation reste inférieure à celle des garçons. Idem pour le *binge drinking,* qui consiste à boire un maximum de verres en un minimum de temps dans le but de se « mettre minable ». **Plus de la moitié des jeunes de 17 ans reconnaissent avoir bu plus de cinq verres d'affilée au moins une fois le mois écoulé.** Un phénomène inquiétant, que traduit la recrudescence des comas éthyliques aux urgences pédiatriques.

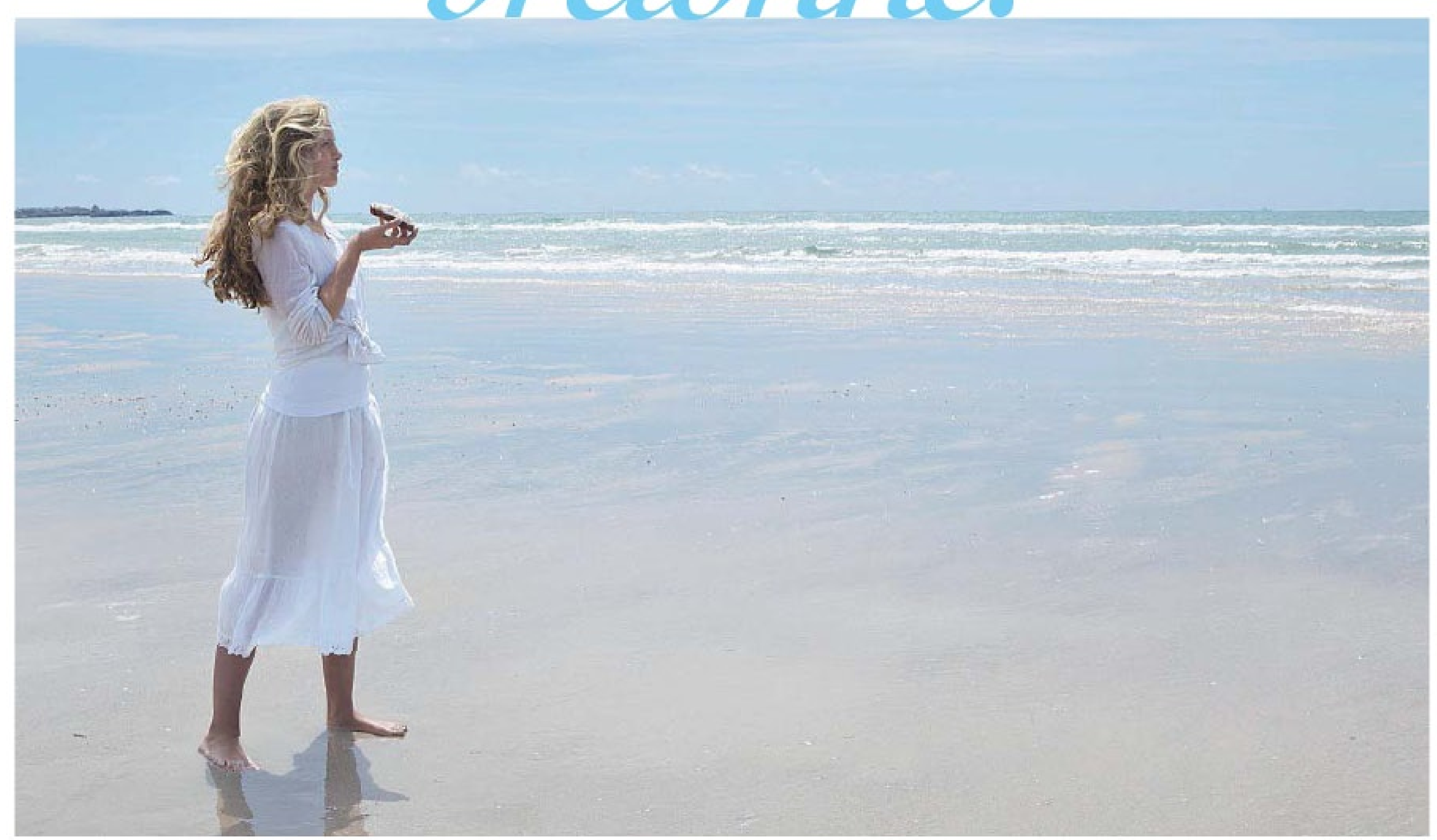
« L'adolescence est un âge où l'on explore ses possibles et ses limites, explique Patrice Huerre, mais c'est aussi une période de grande fragilité narcissique. Il convient de distinguer l'usage festif de l'alcool, destiné à faciliter les relations avec les pairs, ceux de l'autre sexe notamment, et l'alcoolisation ponctuelle importante, dite API, qui commence comme un défi mais s'apparente à une "défonce". Avec cette pratique de plus en plus répandue, l'adolescent recherche des sensations extrêmes pour se sentir exister. Plus qu'une réponse à la pression scolaire ou au pessimisme ambiant, j'y vois la conséquence d'une surstimulation précoce. Les enfants, dès le berceau, sont sollicités via des jouets de toute sorte, puis pris dans un tourbillon d'activités qui ne laisse aucune place à la rêverie. Intolérants à l'ennui, ils sont sans cesse en quête d'excitations sensorielles. » Ces ivresses peuvent avoir de graves conséquences, en termes de santé, mais aussi d'échec scolaire, de prises de risques, d'expositions de soi dégradantes sur Internet, de relations sexuelles non désirées et non protégées… Un quart des premières relations auraient lieu sous l'empire de l'alcool[2] ! « La rencontre avec l'alcool est inévitable, admet Patrice Huerre. Autant y préparer très tôt son enfant. **Les parents peuvent lui apprendre à résister à la pression du groupe,** puis à repérer ses limites, pour s'arrêter à temps. En cas de dérapage, ils doivent soutenir leur point de vue fermement, tout en exprimant leur inquiétude et, bien sûr, montrer eux-mêmes l'exemple. Il importe avant tout que l'adolescent se respecte lui-même, respecte les autres – en les incitant à moins boire, en ne les photographiant pas s'ils sont malades – et prévienne un adulte en cas de danger : le copain qui dort fait peut-être un coma éthylique… Les ivresses à répétition, quant à elles, sont à prendre très au sérieux et nécessitent de consulter. Elles expriment souvent une détresse intérieure et constituent un appel à l'aide. » ANNE LANCHON

1. Enquête Escapad menée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT, 2011).
2. D'après une étude publiée dans Journal of Adolescent Health*, 2002.*

PATRICE HUERRE, coordinateur, avec François Marty, de l'ouvrage collectif *Alcool et Adolescence, jeunes en quête d'ivresse* (Albin Michel, 2007).

ASHLEY JOUHAR/CULTURA/PHOTONONSTOP

La petite fraîcheur bretonne.



Aéré comme un nuage, frais comme une brise,
voici le fromage fouetté de Paysan Breton.



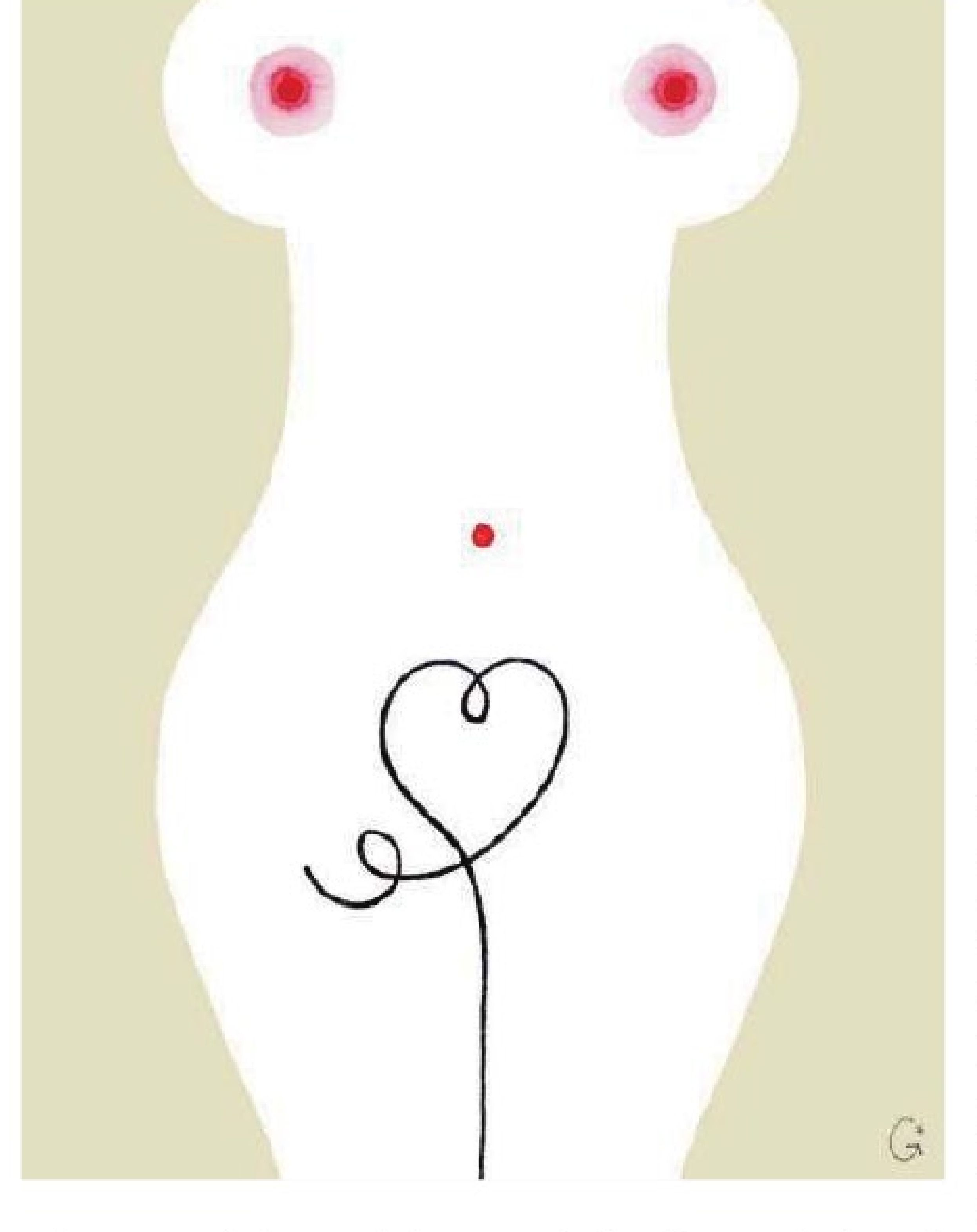
www.paysanbreton.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

SEXUALITÉ

Le poil est-il antiérotique ?

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.





« **I**l n'est pas question de porter ici un quelconque jugement moral sur la mode de l'épilation. Nous vivons dans une société, et tendons naturellement à adopter ses codes pour nous en reconnaître membres à part entière et y assurer notre place. Mais que racontent-ils ? Ils témoignent des préoccupations sociales du moment, et aussi d'enjeux inconscients plus intimes. C'est justement à ce titre qu'il est intéressant de comprendre ce que signifie cette traque actuelle du poil.

Au cours de l'histoire, hommes et femmes ne lui ont pas réservé le même accueil. Si, à certaines époques, celui de l'homme témoignait de sa virilité, on comprendra que la femme ait éprouvé le besoin de s'en départir, afin de se révéler dans toute sa féminité. Pour autant, la pilosité génitale n'a pas toujours été remise en question. Que penser de cette zone intime débarrassée, chez les femmes, mais aussi en partie chez les hommes, aujourd'hui, de ce qui, justement, témoigne d'un sexe pubère, mature, donc possiblement actif ? Il est amusant de constater combien le poil est généralement considéré comme sale, tant il évoque l'émergence du sexuel. Car son surgissement physiologique incontournable suppose un possible jaillissement incontrôlable de la pulsion sexuelle. Or, nous sommes tous, plus ou moins consciemment, dans la crainte de ce pulsionnel, expression d'une animalité et, par là même, d'une certaine agressivité. Dès lors, nous visons à contrer cette émergence pileuse naturelle, en tentant d'en reprendre le contrôle, d'en garder la maîtrise par la taille ou l'élimination. Comment se fait-il encore que notre société, qui valorise tant le sexuel et ne cesse de l'afficher, propose justement d'en supprimer les signes qui en sont l'expression ?

Le paradoxe n'est qu'apparent, car plus nous aspirons à une sexualité sans limites, plus nous avons peur d'être débordés par elle et, une fois encore, l'épilation nous donne l'illusion de la dompter. Par ailleurs, dans cette exhibition forcenée du sexe, dont la pornographie – règne du gros plan – fait partie, il semble que le poil soit devenu encombrant.

Mais que faisons-nous en dégageant pénis, lèvres et pubis ? Nous levons les voiles, nous mettons en avant nos attributs sexuels masculins et féminins, comme des preuves irréfutables de notre identité. Est-ce à dire que nous avons un doute sur elle et ressentons le besoin d'en faire la preuve ? Ou que ce qui ne se voit pas n'existe pas ? À moins que, à force de tout montrer sans ambages – le mystère de la sexualité restant toujours entier –, nous tentions d'y voir plus clair encore.

Tout voir, tout circonscrire pour apaiser notre inquiétude ? Selon qu'il faille le cacher, le masquer, le montrer, le maîtriser, le poil sera décrété, d'une façon totalement subjective, comme tantôt érotique, tantôt pas, selon l'époque, mais aussi selon l'histoire de chacun. »

Propos recueillis par Bernadette Costa-Prades

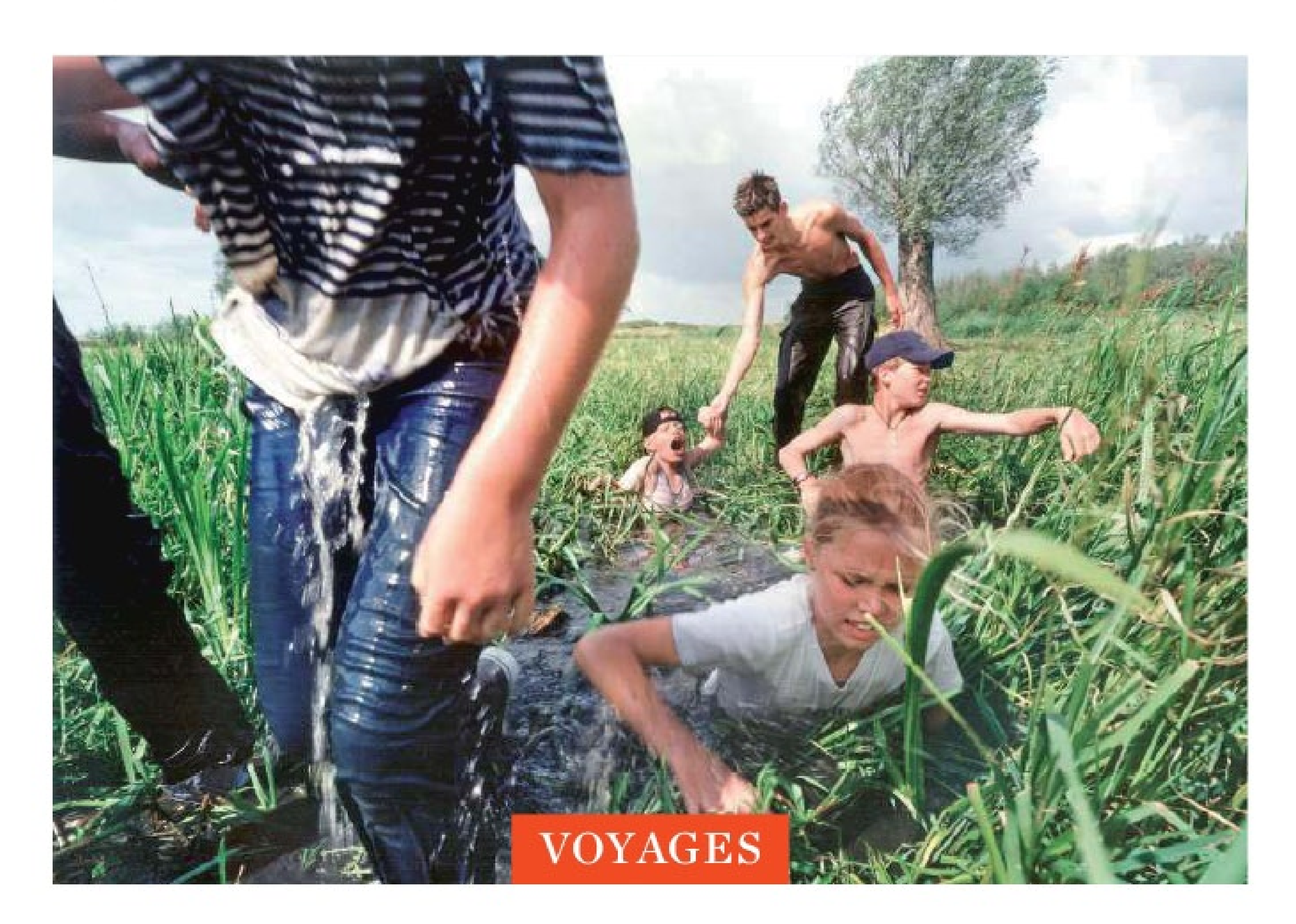
Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

Page 147.

Clémence le sait, même au bout du monde,
les plus grands voyages sont intérieurs.





VOYAGES

S'aventurer en colo

Elles étaient jolies. Elles sont désormais intelligentes, excitantes, cosmopolites… En une génération, les colonies de vacances sont passées des ateliers « poterie » au séjour « monter un restaurant » façon télé-réalité. Survie dans la forêt, balade écolo, surf, reportage pour le JT du centre de vacances : les semaines multiactivités font du zapping pour divertir des enfants hypersollicités toute l'année. Créer un groupe de rock, construire un village ou participer à des tournois officiels de tennis… Même les plus thématiques jouent la carte de l'adrénaline. Y compris à l'étranger, où le séjour linguistique en Angleterre peut prendre un goût d'aventure à la *Harry Potter,* avec initiation à la « science de la magie » et aux « sports de sorciers ». Des vacances éducatives qui tentent de faire de nos enfants des citoyens de la Terre.

Des compétences de pro. Depuis dix ans, certaines colos privilégient une pédagogie octroyant plus de liberté à l'enfant. Mais d'autres ressemblent à des voyages organisés pour « adultes en miniature », selon la psychologue Béatrice Copper-Royer[1], spécialiste de l'enfance et de l'adolescence. « Cela s'inscrit dans le fantasme que les enfants d'aujourd'hui, plus précoces, peuvent tout faire comme des grands, remarque-t-elle. Et dans le mythe de la performance et de la rentabilité. » Ce que confirme Jean-Marie Bataille[2], chercheur en sciences de l'éducation : « Les parents ont tendance à envisager les activités comme un atout pour le "CV" de leur enfant. » Mais cette vision occulte la dimension symbolique du jeu, nécessaire à leur véritable autonomie psychique.

Une famille connectée. Les nouvelles technologies questionnent différemment l'autonomie de l'enfant. Présence du téléphone portable, photos du séjour visibles sur Internet… « La notion de séparation a changé. SMS et e-mails lui offrent la possibilité de rester connecté tout en préservant sa liberté », note Jean-Marie Bataille. Attention cependant : les parents attendent d'une colonie qu'elle permette à leur enfant de s'amuser, de s'ouvrir aux autres, de conquérir son indépendance ; encore faut-il aussi lui laisser son jardin secret.

Des rituels structurants. La colo reste une expérience de socialisation. À travers la veillée, les grands jeux ou le campement, qui rassemblent le groupe, « l'enfant apprend des règles et comprend que la loi sert à protéger, tout en tenant compte de la singularité de chacun », observe Jean-Marie Bataille. Toujours au programme, ces temps forts font partie de l'ADN de la colonie de vacances. Comme une empreinte qui relie les générations pour mieux accompagner l'enfant dans le fabuleux voyage vers le monde des adultes. AGNÈS ROGELET

1. Auteure, notamment, de Vos enfants ne sont pas des grandes personnes *(Albin Michel, 2010).*

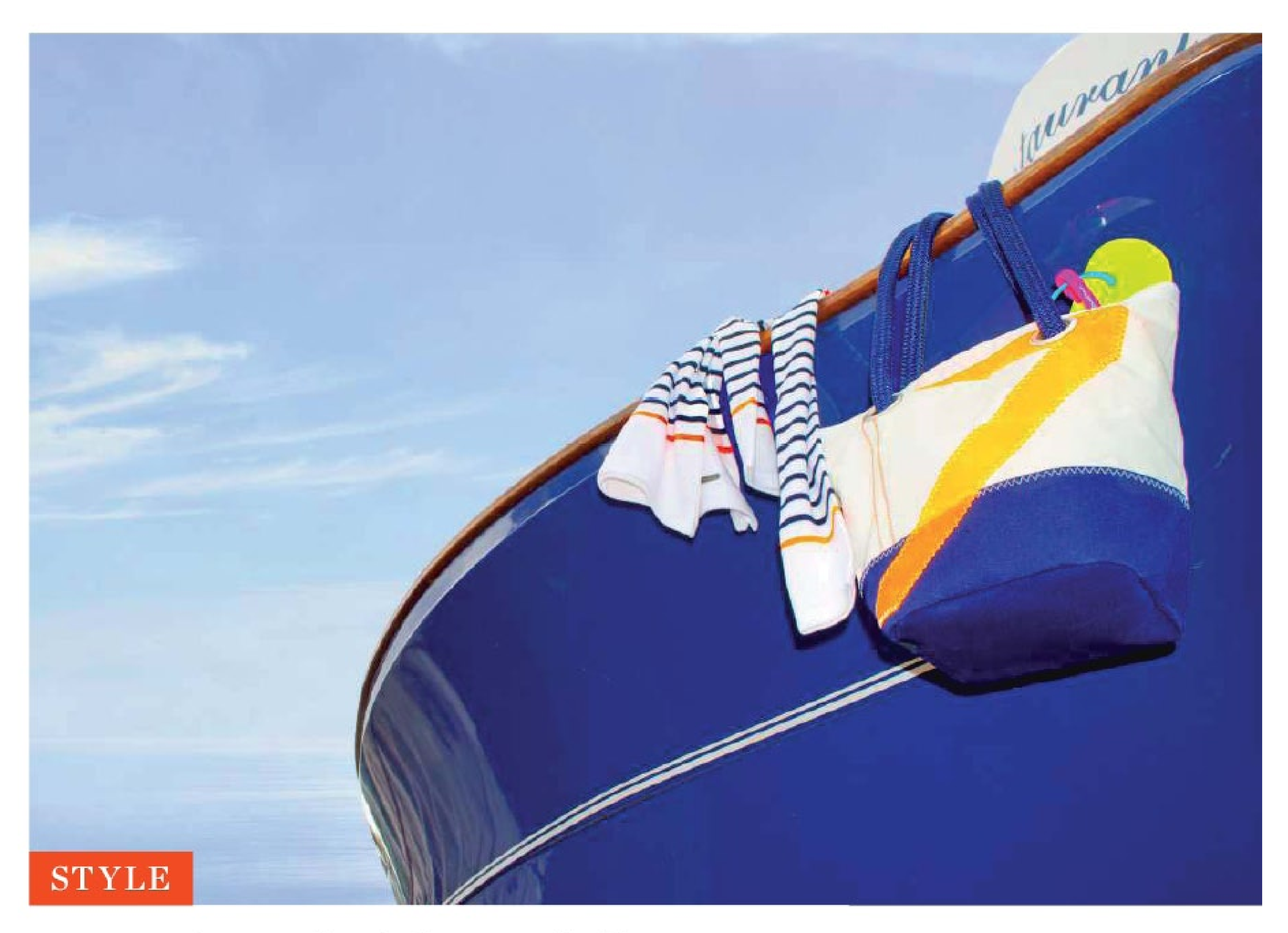
*2. Auteur d'*Enfants à la colo, Courcelles, une pédagogie de la liberté *("Cahiers de l'action", n° 15, 2007, à commander sur www.injep.fr).*

POUR ALLER PLUS LOIN

S'informer sur vacances-enfants-ados.com, 123sejours.com.

Les inscrire sur maisondecourcelles.com, lespep.org, www.temps-jeunes.com, lepetitprince.asso.fr, www.vacances-pour-tous.org, planete-sciences.org, souslalune.org, www.okaya.fr, ufcv.asso.fr, telligo.fr, vitacolo.fr, vacancesmusicales.com, foeven.asso.fr…

AD VAN DENDEREN/AGENCE VU



STYLE

Le diable est-il dans le détail fluo ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME DÉA LECOINTE – PHOTO DANIELE FONA

Un bord de semelle, une ganse de robe, un revers de pochette, des ballerines, un haut de bikini, ou un bas… Du vert, du jaune, du rose, à petites doses mais en version concentrée. Comme un hommage discret – bonjour Hervé Di Rosa, merci Keith Haring – aux années 1980, qui n'en finissent plus de mourir et de revivre, d'inspirer et d'être parodiées. Car elle est curieusement transgénérationnelle, la touche fluo. Elle séduit autant les gamines électro-pop, qui évoquent religieusement les mythiques et très lointaines *eighties*, que leurs mères, qui les ont vécues et traversées en blazer à épaulettes et mousseline flashy dans les cheveux. Il faut dire à sa décharge que la note fluo électrise à peu de frais un tee-shirt ou une robe trop sage, en évitant les cruels débordements de l'époque susmentionnée. Son acidité réveille sans danger les gris trop chinés, les blancs trop cassés et les noirs trop noirs. C'est même son côté furieusement malin : retourner le fluo *cheap* en détail qui tue.

Sac 727 Sailbags, tongs Ipanema, marinière Armor-Lux.


«Enfin un soin anti-âge
pensé pour nos journées démesurées.»
Alessandra Sublet
Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros, 16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 962



Faire son BILAN

Il faut faire l'amour tant de fois par semaine, avoir des orgasmes tonitruants et des pratiques variées. Sans oublier de tirer tous les bénéfices psychologiques d'une sexualité épanouie – le nouveau mot d'ordre ! Sauf que non. Sauf que notre corps aspire au repos. Que notre libido dit stop. Que nos relations sont parfois épanouissantes, parfois moins. Avec la sexologue Catherine Blanc et le sexothérapeute Alain Héril (p. 62), ainsi qu'avec d'autres experts, **nous avons tenté de définir ce que pourrait être une sexualité hors des chemins imposés. Et pour vous aider à trouver le vôtre, nous avons conçu ces tests.** De façon ludique, que vous soyez célibataires ou en couple, ils peuvent vous aider à faire le point sur votre intimité (p. 68), votre plaisir (p. 72), votre désir (p. 76) et vos fantasmes (p. 80). Pour votre propre réflexion et, loin des normes, le plaisir de votre seule introspection.

FORSTER-MARTIN/PLAINPICTURE

Dossier coordonné par Violaine Gelly et Flavia Mazelin Salvi

SEXUEL

ANALYSE

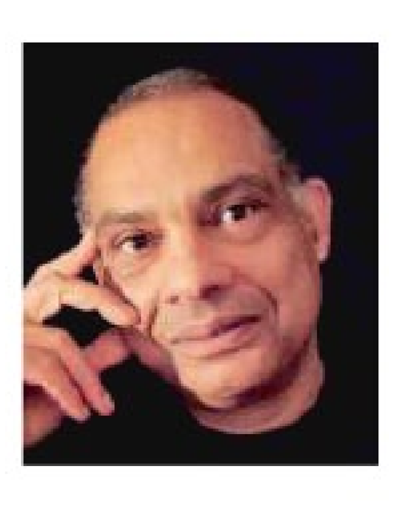
LA LIBERTÉ DE JOUIR, OU PAS

Nous sommes tous soumis à des injonctions qui freinent notre épanouissement sexuel. Comment nous libérer des croyances et des normes ? Catherine Blanc et Alain Héril nous éclairent.

Propos recueillis par CÉCILE GUÉRET



CATHERINE BLANC
Sexologue et psychanalyste, elle est l'auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, "Évolution", 2009). Retrouvez-la également dans notre rubrique « Sexualité » (p. 52) ainsi que sur son site Internet : catherineblanc.com.



ALAIN HÉRIL
Sexothérapeute et psychanalyste, il est notamment l'auteur de *Femme épanouie* (Payot, 2012) et du *Sourire intérieur, savoir accueillir la joie* (Eyrolles, 2013, lire p. 192).



FORSTER-MARTIN/PLAINPICTURE. ROGER COZIEN. DR

Psychologies : Pourquoi est-ce si dur de trouver son chemin sexuel ?
Catherine Blanc : Parce que nous n'arrivons jamais vierges dans la sexualité. Nous sommes porteurs de discours, de préoccupations sociales, mais aussi de mandats familiaux et de croyances sur ce que c'est d'être un homme, une femme, ce que doit être le couple et la vie intime.
Alain Héril : Vient ensuite notre parcours individuel. Comment nous avons été accueillis en tant que petit garçon ou petite fille, quelle rivalité s'est jouée dans la fratrie et, parfois, des problématiques d'abus ou d'inceste qui handicapent l'accès au plaisir. Dans la sexualité, chacun engage son histoire, sa relation aux autres, son besoin d'être reconnu et aimé.
C.B. : Nous avons ainsi une identité sexuelle, avec des possibles et des interdits, bien avant d'expérimenter activement notre sexualité. >>>

>>> A.H. : Sans compter l'injonction actuelle de jouir à tout prix, qui nous met une pression supplémentaire. Croire que, sans orgasme, la relation sexuelle, voire amoureuse, est ratée crispe les femmes, les empêche parfois d'accéder au plaisir, et entraîne des difficultés d'érection chez les hommes.

Depuis toujours, nous sommes donc cernés par les normes?

C.B. : Qui nous sont imposées et que nous recherchons ! Petits déjà, nous étions curieux de ce que faisaient les grands, et notamment nos parents ; devenus adultes, nous sommes toujours aussi curieux de la sexualité des autres. Nous préférons nous conformer à ce qui est dit « normal », aux idées reçues qui nous rassurent, à ce que fait tout le monde, plutôt que de chercher notre liberté sexuelle hors des cadres écrits par d'autres.

A.H. : C'est un travail sur soi de comprendre comment nous avons été formatés, comment ces injonctions nous ont constitués, aidés parfois, et comment aujourd'hui elles nous entravent. C'est le travail d'une vie.

Une vie pour trouver sa propre façon d'accéder à l'orgasme ? C'est long…

C.B. : Heureusement, le plaisir change, se construit ! À 20 ans, nous cherchons à maîtriser notre sexualité, à nous rassurer, plus qu'à en jouir. À la trentaine, nous allons vers un désir plus tranquille, un plaisir plus vaste. Vers 40 ans, l'orgasme prend souvent une autre coloration pour les femmes. Nous sommes libérées de la maternité et, professionnellement, nous nous sommes accomplies. Nous nous sentons légitimes, plus assurées à être nous-mêmes.

A.H. : C'est aussi valable pour les hommes. Peu à peu libérés de nos appréhensions et des exigences de performance, nos orgasmes gagnent en ampleur. À 40 ans, nous sommes censés avoir résolu l'œdipe, être sortis de la confrontation symbolique avec le sexe supposé « omnipuissant » du père, à côté duquel le nôtre semble incompétent. Soit que nous ayons eu à notre tour un enfant, soit que nous ayons détrôné notre père dans un autre domaine, par exemple professionnel. Nous cessons d'être le fils et prenons notre place d'homme.

C.B. : Avant 40 ans, parce que nos parents sont encore très actifs sexuellement, nous sommes dans une rivalité inconsciente. Quand ils approchent des 70 ans, ils sont plus discrets et nous sommes, de notre côté, tranquillisés quant à nos capacités de jouissance. Nous nous libérons ainsi du fantasme et de l'angoisse de mêler notre sexualité à la leur.

Dans notre sexualité, nous réglons donc aussi des comptes avec nos parents ?

C.B. : De manière inconsciente, bien sûr ! La sexualité est ce qui nous éloigne et nous libère le plus sûrement de nos parents. Choisir ses partenaires et s'autoriser à voir le monde à sa façon, c'est décider d'être soi plutôt que ce que nos parents attendent de nous. L'ouverture à la sexualité nous fait d'ailleurs souvent bouillonner d'agressivité envers nos parents, afin de nous assurer que nos désirs ne tendent pas vers eux. C'est la crise d'adolescence !

A.H. : Même adultes, certains continuent à être loyaux à la parole supposée de leurs parents. Je me souviens d'une patiente qui a découvert, après un long travail d'introspection, qu'elle s'empêchait de jouir plus que sa mère. Jouissance supposée, bien sûr. Elle se restreignait pour répondre à une injonction passée d'inconscient à inconscient.

Qu'est-ce qui nous empêche, devenus adultes, d'atteindre l'orgasme ?

A.H. : Nous voudrions que l'orgasme soit une mécanique bien huilée, qu'il suffise de frotter le bouton pour que ça marche à tous les coups. Partout, on nous donne des recettes, des modes d'emploi. Mais la sexualité n'est pas que biologique. Sinon, dix-sept secondes suffiraient pour provoquer l'éjaculation masculine. Nous engageons aussi de forts enjeux narcissiques, relationnels et émotionnels qui, souvent, nous échappent.

C.B. : Beaucoup n'arrivent pas à jouir parce qu'elles cherchent à contrôler leur image. Elles rentrent le ventre, font des yeux de biche, disent les mots qu'elles pensent encourageants ou excitants pour l'autre. Or, la jouissance est une inconnue. On a beau avoir joui la veille, on ne sait jamais comment on va jouir le lendemain, ni la tête que l'on va faire, le bruit ou les émotions qui vont émerger. Ça n'est jamais ressenti ni exprimé pareil. Bien sûr, à force, on se rassure, on se connaît mieux. Mais il y a toujours de l'inattendu qui surgit. La difficulté à atteindre l'orgasme peut témoigner d'une image de soi dévalorisée, d'une incapacité à accueillir l'autre ou de l'idée que, de toute façon, mon partenaire ne peut rien m'apporter. A contrario, avoir un orgasme ne signifie pas pour autant que le rendez-vous est réussi. Les plaisirs sexuels sont multiples. Certaines jouissances douces, agréables, merveilleuses n'ont rien à envier à l'orgasme.

“La sexualité est ce qui nous libère de nos parents”

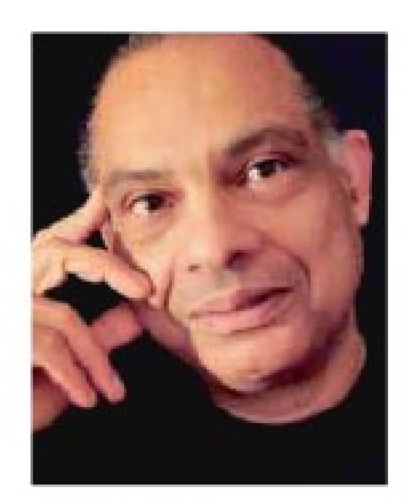
IDÉES CLÉS

C'est en épousant les normes que nous nous rassurons. La sexualité est un continent inquiétant.

C'est en étant solidement soi-même face à l'autre que nous sommes dans la véritable écoute, pas en se perdant dans ses désirs.

C'est en acceptant nos différences de rythmes et de cheminements sexuels que nous pourrons mieux nous entendre.

Pourquoi restons-nous dans le contrôle ?
A.H. : Parce qu'il y a toujours le regard de l'autre. Même dans la masturbation, il est là de manière fantasmée. Et ça peut paralyser. Accepter la surprise, c'est déjà difficile. Accepter que l'autre en soit témoin, c'est parfois impossible. Surtout que, par définition, nous ne savons jamais si cette inconnue ne va pas être « trop » : pour l'autre, mais aussi pour soi. Nous pouvons craindre que notre part sombre nous déborde, voire nous emporte. C'est un risque pris avec soi-même et avec notre partenaire. Cela demande une grande confiance.
C.B. : Nous nous sommes aussi, depuis l'enfance, construits dans la maîtrise de notre corps pour gagner en autonomie vis-à-vis de notre mère : nous avons contrôlé notre gestuelle, notre marche, nos sphincters, etc. Jouir, c'est tout à coup être capable de lâcher, de s'offrir à l'autre, alors que tout le reste de notre existence est dans le contrôle. C'est également accueillir ce que nous avons de plus animal et ce qui nous semble en contradiction avec ce qui fait de nous des êtres civilisés. Au XVIIe siècle, nous faisions des saignées pour évacuer les humeurs du corps. Aujourd'hui, nous ne sommes pas plus tranquilles avec ce qui jaillit de nous : lubrification, sperme, émotions… L'aventure de la sexualité ne peut être que sur le fil.
De quoi avons-nous peur ?
C.B. : La sexualité est un délire psychique. Nous voulons posséder l'autre, le dévorer, entrer en lui comme si nous retournions dans le corps maternel… Ces fantasmes nous terrorisent.
A.H. : Il y a de l'agressivité, de la perversion dans la sexualité. Freud l'a bien montré, ce n'est pas le monde des Bisounours ! Le discours sociétal, qui nous vend une sexualité mécanique, avec un mode d'emploi, exclut ces aspects de soi que nous convoquons dans l'excitation, qui ne sont pas les plus reluisants de nous-



> “La véritable liberté sexuelle est celle que moi, sujet, j'invente”

mêmes… Mais qui sont aussi les plus transgressifs, d'une liberté et d'une insoumission sociale folle. D'où, je crois, la cabale actuelle contre la psychanalyse. Évacuer l'inconscient, contenir la sexualité dans sa dimension fonctionnelle permet de la rendre supportable socialement et individuellement…
C.B. : … Mais empêche l'accès au désir et à l'orgasme.
A.H. : Ou bien à un orgasme purement mécanique. Avec les sex-toys, certaines femmes jouissent en moins de trois minutes. C'est une décharge, certes agréable, mais ce n'est pas un orgasme.
C.B. : C'est comme cette croyance que, pour l'homme, éjaculation et orgasme vont de pair. Ce mensonge arrange tout le monde : les hommes sont rassurés, ils n'ont pas de problème ; les femmes se sentent toutes-puissantes de les avoir fait jouir.
Quels enjeux de pouvoir restreignent le plaisir ?
C.B. : Certains couples font de la sexualité un combat. L'un, homme ou femme, veut obtenir l'orgasme de l'autre pour se rassurer, se prouver sa valeur, et pour le dominer. Faut-il s'étonner que le partenaire résiste ? Bien sûr, il est toujours question de pouvoir dans la sexualité, cela participe de ses délices, mais l'orgasme est avant tout une réalisation pour soi et en soi.
A.H. : C'est difficile à admettre, car nous sommes encombrés par des images romantiques. Il faudrait « faire l'amour ». Quelle ambition ! Une relation sexuelle, c'est d'abord un jeu dans lequel nous nous expérimentons, nous découvrons qui nous sommes à l'occasion de l'autre. Je suis avec toi et avec moi, puis je te perds, je me perds, je te retrouve et je me retrouve.
Faudrait-il être égoïste, ne plus chercher la communion ?
C.B. : Arrêtons de vouloir être altruistes, nous serons enfin dans l'accueil. C'est en étant solidement moi en face de mon partenaire que je suis dans la véritable écoute. Pas en me perdant dans ses désirs, ni en lui montrant comme je suis quelqu'un de bien parce que j'oublie ma jouissance au profit de la sienne. L'orgasme est égocentré, et c'est très bien ainsi !
A.H. : D'un point de vue philosophique, c'est un moment existentiel. Je jouis, donc je suis. J'éprouve l'expérience de l'« étant », ce que c'est que d'être au monde. C'est une affaire narcissique, sans pour autant nier l'autre. Au contraire : j'ai choisi ce partenaire pour partager une expérience humaine forte. Et je peux le remercier de m'avoir donné l'occasion de ce voyage.
C.B. : Lorsque je reviens de l'orgasme, je m'émerveille d'être avec lui. C'est d'ailleurs à ce moment-là que les mots d'amour nous échappent.
Être soi pour mieux être à deux, tel est le secret ?
A.H. : L'introspection individuelle est bien plus probante que le « travail de couple ». Quels sont mes besoins, mes désirs, mes sensations ? Comment l'autre modifie-t-il ma perception ? Quel écho a sa main sur ma fesse ? Qu'est-ce que cela me fait ?
C.B. : Nous sommes anesthésiés. Nous nous caressons machinalement, sans nous en rendre compte. Nous ne prenons plus le temps de ressentir. Si les lèvres qui m'embrassaient étaient celles du facteur, >>>

>>> n'aurais-je pas fait plus attention ? L'autre est devenu soi. Nous n'allons pas à sa rencontre.

A.H. : Et nous voudrions, à peine allongés, retrouver cette proximité physique et accéder à un, voire deux orgasmes ? Comme c'est impossible, nous allons chercher l'excitation de plus en plus loin, dans des soirées échangistes ou en consommant des images pornographiques. Alors que la source est là, tout près, dans notre rapport à l'autre.

C.B. : Souvenons-nous, au moment de la rencontre amoureuse, quel événement colossal c'était que de se frôler ! La sexualité n'a pas besoin de prendre des heures, ni de scénarios compliqués : il suffit d'être vraiment là, attentifs. De ne pas être encore un peu au bureau, encore un peu avec les enfants, et se trouver tout à coup étonnés de ne pas jouir.

A.H. : Nous sommes des êtres de désir. Laisser vibrer cette énergie en nous, tout le temps, c'est fondamental. L'accès au plaisir se révèle bien avant la rencontre des chairs.

Comment trouver sa liberté sexuelle ?

C.B. : En commençant par être plus doux avec soi, par accepter que nous avons chacun un rythme et un cheminement sexuel différents. Nous ne sommes pas tous disposés à faire l'amour de la même manière. Nous pouvons donc être créatifs. Les stéréotypes nous rassurent, ils nous permettent de ne pas être responsables de nos désirs et de nos façons de jouir puisque nous entrons dans des cases prédéfinies. Mais ils nous encombrent aussi, car, au lieu d'être une réalisation de soi-même, la sexualité ne fait que cultiver notre sentiment de vide. Elle n'est même plus une bouée de sauvetage.

A.H. : La véritable liberté sexuelle, c'est celle que moi, sujet, je cherche et j'invente perpétuellement. Elle n'est jamais acquise. Elle nécessite une grande confiance pour laisser émerger l'inconnu de soi. C'est faire de la sexualité un risque et une surprise.

LEURS CONSEILS

Femmes, votre jouissance vous appartient !

« J'entends souvent, chez mes patientes, la peur d'avoir des orgasmes, assure Catherine Blanc. Qui seraient-elles si elles s'autorisaient à aimer le sexe ? Des salopes ? Voudraient-elles jouir plus, et peut-être même avec d'autres hommes que leur mari ? » Pour la sexologue et psychanalyste, la vieille dichotomie entre la maman et la putain est encore bien active. « Pour ne pas être responsables de leur jouissance, elles attendent que leur compagnon les réveille. » Valorisé, il est parfois rassuré d'être le seul à détenir la clé de leur plaisir. Clic, clac : la ceinture de chasteté se referme… sur une double frustration. **À taire leurs désirs et à charger l'autre de leur plaisir, ces femmes s'exposent à être déçues et se coupent de la relation.** Or, reprend la psychanalyste, « la serrure et la clé ne peuvent rien l'une sans l'autre. C'est une rencontre. Nous pouvons toujours jouir en nous masturbant, mais le plaisir n'est pas aussi intense. Faire avec l'autre, c'est un plus grand risque, un plus grand vertige ». Car, dans le même temps, poursuit la thérapeute, « ces patientes se plaignent de ne pas avoir d'orgasme ». Elles sont prises dans une injonction paradoxale : il faudrait jouir, être libérée… mais pas trop. « Nous essayons de maîtriser notre lâcher-prise en permanence ! » Avec un avantage sur l'homme, nous pouvons nous permettre plusieurs abandons et reprises de contrôle successifs sans risquer la perte d'érection. « D'où la croyance que les femmes sont multiorgasmiques, alors que c'est le même orgasme qu'elles perdent et retrouvent. »

Hommes, assumez votre saine agressivité !

« Ce qui n'a rien à voir avec la brutalité », précise Alain Héril. Alors que la violence oublie l'autre, le réduit à un objet et cherche à le détruire, la saine agressivité est un « pas vers » (*ad… gressus* en latin) dans le cadre d'une relation respectueuse et bienveillante. Assumer cette pulsion, cette « libido » au sens freudien du terme, est indispensable pour pénétrer sa partenaire. Vouloir l'incorporer, la dévorer se retrouve d'ailleurs autant dans les mots de la sexualité (« J'ai faim de toi ») que dans la pratique du cunnilingus. Or, relève le sexothérapeute et psychanalyste, **« je reçois de plus en plus de patients qui, sous prétexte d'accepter leur part féminine ou par crainte de passer pour des machos, restreignent leur dimension agressive et connaissent des difficultés d'érection ».** Ils musellent leur désir, le refoulent dans les tréfonds de leur être. Au risque qu'il leur apparaisse comme encore plus dangereux et incontrôlable. Bien sûr, reprend le thérapeute, « pénétrer n'est pas anodin. Cela peut réveiller des peurs archaïques de blesser ou de se faire mal ». Surtout lorsque les images de défloration et de femmes castratrices encombrent malgré nous nos inconscients. Assumer son agressivité, c'est aussi risquer de réveiller celle de sa partenaire. L'image de la Méduse, avec son regard qui transforme en pierre, illustre bien la terreur qu'ont les hommes du plaisir féminin. « Même si, physiologiquement, il faut aussi aux femmes une bonne dose d'agressivité pour prendre en elles leurs partenaires. »



NOS 4 OUTILS D'INTROSPECTION

VOTRE INTIMITÉ
Une photo pour décrypter votre manière d'être en couple

Avec MARTINE TEILLAC, psychanalyste

VOTRE PLAISIR
Six questions pour évaluer votre degré de satisfaction

Avec CATHERINE BLANC, sexologue et psychanalyste

VOTRE DÉSIR
Un quiz pour prendre la température de votre libido

Avec SOPHIE CADALEN, psychanalyste

VOS FANTASMES
Cinq images pour explorer votre part d'ombre

Avec ALAIN HÉRIL, sexothérapeute et psychanalyste

1 VOTRE INTIMITÉ



QUE VOYEZ-VOUS SUR CETTE PHOTO ?

Les histoires que vous allez imaginer en observant ces amoureux vont vous révéler des surprises sur votre façon d'aimer… Tantôt intense, tantôt distante, la relation intime fluctue au gré de la vie, et d'un partenaire à l'autre. Découvrez la nature profonde de votre rapport au couple, et apprenez à trouver l'équilibre.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC MARTINE TEILLAC, PSYCHANALYSTE

RENÉ BURRI/MAGNUM PHOTOS

1 — Que vient-il de lui dire ?
- ● « Nous ne nous quitterons plus. »
- ■ « Tu veux boire quelque chose ? »
- ▲ « Prête pour l'aventure ? »
- ◆ « Tu es belle. »

2 — Où vont-ils passer la nuit ?
- ● Dans un château au bord d'un lac.
- ■ Dans une petite chaumière au milieu des bois.
- ▲ Dans une cabane perchée dans un arbre.
- ◆ Dans un hôtel qu'ils apprécient.

3 — Son portable à elle sonne. Que va-t-elle faire ?
- ● C'est leur enfant, elle répond, évidemment.
- ■ Elle se dit qu'elle aurait dû l'éteindre, elle laisse sonner.
- ▲ C'est le travail, impossible de ne pas répondre.
- ◆ Elle sourit, puis l'éteint sans rien dire.

4 — Elle va lui demander :
- ● « Tu veux un petit massage ? »
- ■ « À quoi tu penses ? »
- ▲ « Tu es sûr de n'avoir rien oublié ? »
- ◆ « Tu voudrais bien aller me chercher un thé ? »

5 — Il a quelque chose à lui dire :
- ● « Je pense que je vais accepter ma mutation. »
- ■ « Je suis enfin libre. »
- ▲ « Après le train, l'avion, surprise ! »
- ◆ « Je veux un enfant de toi. »

6 — Un petit tracas en arrière-fond ?
- ● Il pense peut-être encore à son ex.
- ■ Des petits soucis financiers.
- ▲ La peur de n'avoir rien à se dire.
- ◆ Il se demande s'il lui plaît vraiment.

7 — Le thème de leur dernière dispute :
- ● La jalousie.
- ■ Une broutille, vite oubliée.
- ▲ La répartition des tâches ménagères.
- ◆ Un énorme malentendu.

8 — Leur dernière dispute a été suivie :
- ● De réconciliations brûlantes.
- ■ D'un fou rire.
- ▲ D'un silence glacial.
- ◆ De la promesse de ne jamais recommencer.

9 — Ont-ils chacun un jardin secret ?
- ● Ils font seulement jardin commun.
- ■ Chacun possède un vaste domaine.
- ▲ Ils l'entretiennent soigneusement.
- ◆ Il fait l'objet de spéculations et de conflits.

10 — Qu'est-ce qui les touche et les séduit dans l'autre ?
- ● Sa séduction.
- ■ Son humour.
- ▲ Sa loyauté.
- ◆ Tout.

11 — Ont-ils envie de faire l'amour ?
- ● Pas vraiment.
- ■ Peut-être.
- ▲ Évidemment.
- ◆ Oui.

12 — Depuis combien de temps sont-ils ensemble ?
- ● Quelques semaines.
- ■ Quelques années.
- ▲ Une éternité.
- ◆ Une vie.

13 — Se disent-ils souvent qu'ils s'aiment ?
- ● Tout le temps.
- ■ Pas depuis un moment.
- ▲ En faisant l'amour.
- ◆ Rarement, leur amour, ils le vivent.

Martine Teillac, auteure de *Pour un couple durable* (lire p. 84).

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chacune des questions, entourez votre réponse, et faites votre total de A, B, C et D, puis découvrez votre profil page suivante.

	●	■	▲	◆
1	C	A	B	D
2	D	C	B	A
3	B	C	A	D
4	D	C	A	B
5	A	D	B	C
6	C	B	A	D
7	D	C	B	A
8	D	B	A	C
9	C	A	B	D
10	D	B	A	C
11	A	B	D	C
12	D	B	C	A
13	C	A	D	B

>>>

RÉSULTATS

Votre rapport au couple

MAJORITÉ DE A

LA DISTANCE

Pudeur, discrétion, ou encore difficultés de communication, éloignement ? Dans tous les cas, votre intimité est placée sous le signe de la distance émotionnelle. Ce qui ne signifie pas une absence d'amour ou de désir, mais plutôt une conception du couple qui se situe à l'opposé de la fusion. Il peut s'agir d'un éloignement momentané, suite à une mésentente ou de la lassitude, ou alors d'une intimité qui s'est construite dès le départ sur un mode distancié. C'est souvent le cas des personnalités introverties qui ne manifestent pas facilement leurs émotions et qui ont du mal à exprimer leurs sentiments. Le critère pour savoir si cette distance est un poids ou un choix ? Votre ressenti personnel. Uniquement. Si ce type d'intimité vous convient, alors ne changez rien. Très souvent, ces couples sont méjugés par les autres, qui pensent que ça va mal ou qu'il ne se passe plus rien. Or, seuls les partenaires savent ce qu'ils vivent et ressentent dans leur intimité. C'est à eux seuls d'en être juges et parties.

Les risques : une distance alimentée et aggravée par une mauvaise communication ou une mauvaise circulation du désir, qui peut déboucher sur une perte totale d'intimité. Si la transparence peut être ravageuse, la distance peut l'être tout autant. À taire ce que l'on vit, ce que l'on ressent ou ce que l'on attend, l'espace de complicité, de confiance et d'abandon se réduit, puis peut finir par disparaître.

Vers l'équilibre : cerner la source de la prise de distance et la résoudre avec l'aide d'un professionnel de la relation de couple. Les sociologues Jean Kellerhals, Éric Widmer et René Levy[1] ont repéré cinq phases allant crescendo dans la dégradation de l'intimité : la difficulté à exprimer sentiments et émotions, à se faire à la personnalité de l'autre, la mésentente sexuelle, la forte déception sentimentale et la violence (physique et émotionnelle).

1. Auteurs de Mesure et Démesure du couple *(Payot, "Petite Bibliothèque", 2008).*

MAJORITÉ DE B

LA COMPLICITÉ

De l'humour, de la connivence, une bonne connaissance de soi et de l'autre, le goût du partage et l'art du savoir garder pour soi… Votre intimité possède une vitalité joyeuse qui a gardé une certaine fraîcheur et légèreté de l'adolescence. Votre conception du couple se rapproche de celle d'une équipe où franchise et solidarité sont à l'origine des succès et des épreuves surmontées. Si vous avez les mêmes goûts ou valeurs, vous n'évitez ni les désaccords ni les conflits, ce qui nourrit émotionnellement et intellectuellement votre relation. Vous savez exprimer vos besoins à l'autre et recevoir les siens, ce qui réduit considérablement les enjeux de pouvoir. Ce type de complicité est souvent le propre de ceux qui se sont connus jeunes et qui ont continué à « grandir ensemble ». Le lien affectif est très fort, la bienveillance présente, de même que le réel désir de voir votre partenaire épanoui et bien dans sa peau. Mais attention à ne pas tomber dans le piège de la trop grande complicité qui nourrit une illusion : celle de tout savoir de l'autre. C'est oublier qu'il ou elle, ou au moins une part de lui ou d'elle, nous reste radicalement inaccessible et mystérieux(se). Et que c'est cela qui nourrit le désir.

Les risques : une relation trop fraternelle, un peu asexuée, dans laquelle on voit davantage en l'autre l'ami que l'amant. Trop de similarité de goûts, de prévisibilité dans les émotions et les réactions peuvent conduire à terme à un affaiblissement ou un affadissement du désir. Et amener, par conséquent, à rechercher ailleurs une stimulation nouvelle dans la différence.

Vers l'équilibre : mettre en valeur sa différence. En revenant à ce qui est vraiment soi. Son sexe, son histoire, son désir. Quels rêves, quels goûts, quelles relations a-t-on abandonnés ou laissés en friche ? Quelle part du jardin commun pourrait-on se réapproprier ? Redevenir un autre, avec sa part d'opacité, d'interrogations et de doutes n'interdit pas la complicité, cela enrichit au contraire l'intimité et revitalise le désir.

MAJORITÉ DE C

LA FUSION

Est-ce le tout début de votre rencontre, qui fait que l'on ne voit et que l'on ne vit que par l'autre, ou bien est-ce la construction même de votre couple qui est fusionnelle ? Dans les deux cas, l'intimité est totale, intense et désirée. Excepté le temps du travail, celui restant est intégralement dévolu à votre couple, activités familiales et loisirs compris. « Jamais l'un sans l'autre » pourrait être la devise de votre duo qui ne fait qu'un. Vos intérêts, vos goûts et vos amis sont communs, car l'essentiel est de rester reliés en permanence. À la source de cette dynamique relationnelle, on trouve souvent des personnes qui ont connu soit une relation fusionnelle dans les liens premiers, ce qui explique qu'ils reproduisent plus tard le même schéma. Soit, au contraire, des liens affectifs trop distants ou « insécurisants », qui poussent à rechercher une sécurité et une intensité qui ont fait défaut aux premiers temps de l'existence.

Les risques : l'asphyxie de la relation ou la lassitude de l'un des partenaires. Au fil du temps, ne faire qu'un revient à ne plus voir l'autre, ou uniquement comme une prolongation de soi. Cette dynamique relationnelle, sécurisante et séduisante dans les premiers temps, peut s'avérer au final inquiétante car, à la peur et à la douleur de se sentir seul au monde, se substitue celle de perdre l'autre. D'où des exigences de présence et de fusion de plus en plus intenses alimentant l'angoisse et appauvrissant l'individu, qui régresse, et le couple, qui ne se régénère plus.
Vers l'équilibre : le chercheur en anthropologie et sociologie Serge Chaumier[1] a montré l'importance de l'irruption d'un tiers symbolique dans le couple pour renouveler son oxygène, son imaginaire, donc son désir. Ce tiers peut prendre la forme d'amitiés, d'intérêts, d'activités hors du couple, mais il concerne aussi la communication, les fantasmes et les pensées. Ne pas tout dire, ne pas tout mettre dans le pot commun est important pour que chacun garde sa profondeur, sa densité et sa part d'inconnu. Cette posture, concrétisée par l'expression « avoir son jardin secret », est l'un des ferments des couples durablement épanouis.

1. Auteur de L'Amour fissionnel *(Fayard, 2004).*

MAJORITÉ DE D

LA SÉDUCTION

Au tout début de la relation, chacun est auréolé d'une lumière et d'une séduction unique. Vos défauts restent plongés dans l'ombre ou bien sont magnifiés par la puissance transformatrice du regard amoureux. C'est ce que Stendhal appelle la cristallisation. « C'est l'opération de l'esprit, qui tire de tout ce qui se présente la découverte que l'objet aimé a de nouvelles perfections », écrit-il dans *De l'amour*[1]. Peut-être tentez-vous de prolonger cet état en n'essayant de ne donner à voir de vous que le meilleur ? Votre physique, votre comportement, votre discours, tout tend à maintenir l'état de grâce et à faire de l'intimité le théâtre d'un amour parfait. C'est souvent le cas des couples qui décident de ne pas faire toit commun ou de ne pas avoir d'enfants. Par peur d'être rattrapés par la trivialité du quotidien ou d'être saisis par la déception devant le costume de scène qui tombe, ceux dont la séduction est le moteur se méfient de l'intimité en tant que lieu où l'on s'abandonne et où l'on donne à voir et à entendre qui l'on est vraiment. Peur de l'abandon, du jugement, manque de confiance en soi sont souvent les mobiles, plus ou moins conscients, de ces comportements.
Les risques : ne jamais entrer dans la profondeur et dans la vérité d'une relation, vivre dans la crainte et la croyance de ne pas être aimé pour ce que l'on est vraiment, mais pour l'image sublimée que l'on donne de soi. La séduction est une composante importante de l'intimité amoureuse, mais est ici assimilée à un jeu de rôle. Elle n'engage pas l'être dans sa globalité et reste donc à ce titre source d'insécurité affective et émotionnelle.
Vers l'équilibre : prendre le risque de l'authenticité. En cessant de se présenter toujours sous son meilleur profil ou en essayant de plaire ou de susciter le désir coûte que coûte. Cela ne va pas de soi et ne se décrète pas en un claquement de doigts, car il s'agit de desserrer des freins aussi puissants qu'inconscients. Entreprendre un travail sur soi de type psychothérapie est souvent nécessaire en cas d'échecs relationnels à répétition ou de sentiment de solitude ou de souffrance.

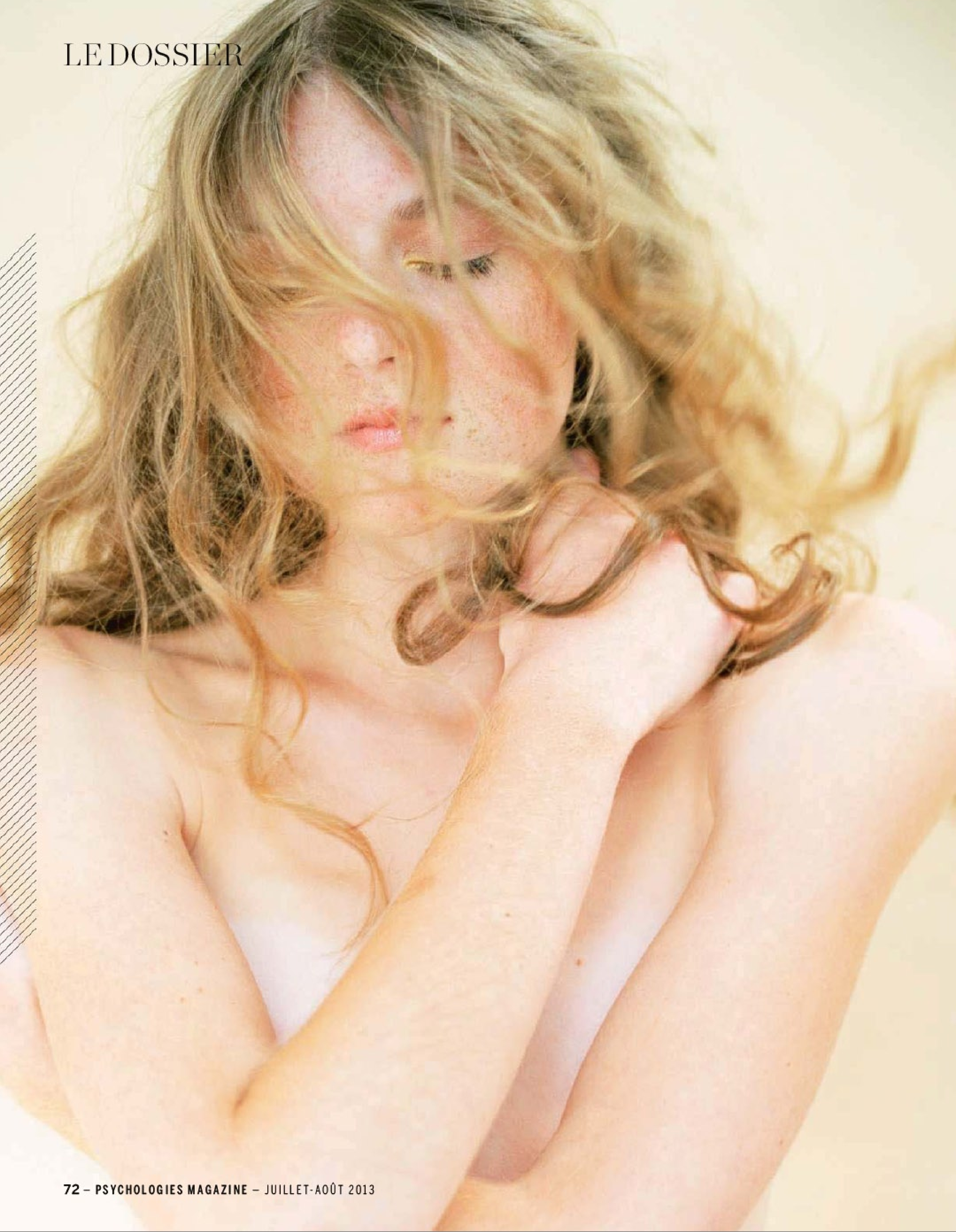
1. Flammarion, "GF", 1985.

J'AI FAIT LE TEST

“Nous sommes dans une sorte de paresse confortable”

LÉA, 49 ANS

« Stéphane et moi vivons ensemble depuis vingt-quatre ans. Autant dire que pour nos amis nous sommes un couple de dinosaures ! Bien sûr, nous avons eu des passages à vide, une ou deux fois, nous nous sommes vraiment demandé si nous n'allions pas faire au moins une pause. Mais la réalité, c'est que, malgré nos deux enfants et nos périodes de crise, nous sommes un couple fusionnel. C'est ce qu'a confirmé le test. Nous faisons presque tout ensemble, et ça fonctionne bien ainsi. Cela dit, j'ai vécu l'année dernière une grosse crise au travail, ça a été un déclic. Depuis, je ressens le besoin de ne pas perdre mon temps, de faire des choses qui ont vraiment du sens pour moi, comme la photo, ma grande passion, que j'avais laissé tomber. Lorsque j'ai lu que la relation fusionnelle pouvait mener à l'asphyxie du couple et à l'appauvrissement de l'individu, ça a résonné fort en moi. Stéphane, lui, a haussé les épaules : il ne croit pas du tout à ce qu'il appelle le "bazar psy". Quoi qu'il en soit, je trouve qu'il y a une forme de paresse confortable entre nous, et que faire rentrer un peu d'air, de surprise dans notre relation ne pourrait qu'être un plus. Reste à convaincre Stéphane, ce vieux loup solitaire, qui n'est jamais aussi heureux que lorsque nous ronronnons dans notre bulle. » Propos recueillis par F. M. S.



2 VOTRE PLAISIR

POSEZ-VOUS SIX QUESTIONS ESSENTIELLES

Afin de savoir avec précision à quel point votre vie sexuelle vous satisfait. Et comprendre quels sont les facteurs qui influent sur votre degré d'épanouissement.

Par Bernadette Costa-Prades, avec Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste

Longtemps, la recherche de satisfaction sexuelle ne fut pas à l'ordre du jour de l'équilibre des couples. Pire encore, il n'était pas anormal que les femmes fassent passer la leur loin derrière celle de l'homme. Mai 68 et la révolution sexuelle qu'il inspira ont heureusement changé la donne. Mais près d'un demi-siècle plus tard, on assiste à un bouleversement inattendu : l'orgasme est non seulement recherché, mais souvent exigé. Il peut même devenir l'élément à l'aune duquel le couple juge de la qualité de sa relation. Et beaucoup de thérapeutes constatent que l'absence de satisfaction est devenue une raison de se séparer. Faut-il s'en plaindre ? Faut-il au contraire s'en réjouir ? Il est en tout cas intéressant de voir la place que nous accordons au plaisir dans notre sexualité. Catherine Blanc nous guide pour effectuer ce bilan.

À quelle période votre vie sexuelle a-t-elle été la plus épanouie ?

La sexualité n'est pas liée à ce qui se passe exclusivement au lit, elle dépend du regard que l'on porte sur soi, du regard de l'autre, de la relation dans le couple, du contexte social. Ainsi, le chômage ou un deuil peuvent-ils mettre en berne un épanouissement sexuel, tout comme une promotion ou une grossesse peuvent le favoriser. Il est intéressant de vous pencher sur ces différents facteurs et de tenter d'analyser leur influence sur votre satisfaction actuelle. Assimilez-vous l'intensité de votre plaisir à l'âge, à un partenaire particulier, à un moment passé dans la vie de votre couple ? Ce peut être une excuse avancée pour éviter de vous interroger. Pour certains, le bonheur est toujours dans le passé, une disposition psychique qui a des répercussions sur leur satisfaction présente. C'était forcément mieux avant ? Oui, mais ces partenaires – ou ces moments – tant idéalisés aujourd'hui >>>

FORSTER-MARTIN/PLAINPICTURE

>>> n'existent plus, et ce n'est peut-être pas un hasard… Nos partenaires correspondent toujours à des projections inconscientes et l'insatisfaction que nous ressentons aujourd'hui peut parler de notre choix de ne pas être satisfaits. Ou, à l'inverse, ce sera mieux demain ? En idéalisant un paradis jamais atteint, vous laissez filer le temps. Parvenir à la satisfaction sexuelle malgré l'âge, le temps qui passe, la relation au long cours, s'appuie sur la conquête du présent, l'émerveillement renouvelé, le plaisir gagné avec la maturité. Quelle est votre tranquillité à accueillir votre plaisir ? Vivre ici et maintenant est bien plus passionnant que regretter le passé ou remettre sans cesse la jouissance à demain.

Mesurez-vous votre satisfaction à l'intensité d'un orgasme ?

L'orgasme est soumis à une sorte d'échelle imaginaire. Bien que la satisfaction sexuelle soit une recherche légitime, de quoi parlons-nous exactement ? De l'intensité de la décharge orgasmique ? De l'harmonie avec votre partenaire ? Vous pouvez trouver une vraie jouissance dans le simple apaisement des tensions créées par vos pulsions ; vous pouvez aussi éprouver du plaisir en vous sentant en communion avec votre partenaire. Toutefois, au moment de l'orgasme, l'autre n'existe plus, il disparaît, et nous restons seuls avec notre plaisir. La preuve, s'il se manifeste – un changement de rythme, une parole inappropriée –, nous pouvons ressentir une certaine agressivité à son égard.
En revanche, dans le plaisir, en dehors du pic orgasmique lui-même, l'autre est présent. Et nous nous nourrissons également de cette communion-là. Il n'est pas question de suggérer que l'un soit mieux que l'autre, car nous oscillons, sans doute, sans cesse entre ces deux pôles. Dans l'acte sexuel délivré de l'inquiétude, les partenaires se font confiance, acceptent de se perdre, de jouir ou pas, et de se retrouver. À moins que vous n'ayez trop de mal à composer avec votre partenaire et que vous préfériez vous en tenir éloigné. Et mesurer la qualité de la relation à l'intensité de vos orgasmes.

Quelle est la position qui vous donne le plus de plaisir ?

Est-ce celle qui vous excite parce qu'elle bouleverse un interdit ? Ou celle qui vous procure confort et sécurité ? Chacun a sa propre gamme. Dans certaines positions, nous pouvons nous sentir trop exposés, ou trop coincés ou encore trop actifs… Une position vous plonge dans l'inquiétude et ne vous attire pas ? Personne n'est obligé de tout essayer. Ou bien vous l'avez explorée et elle ne vous plaît pas ou plus, et, dans ce cas, il n'y a aucune raison de vous forcer parce qu'elle attire d'autres. Prenons l'exemple de la sodomie, toujours source de réticence. Faudrait-il l'adopter, et au nom de quoi ? De la norme ? Pour répondre à la demande du partenaire ? Nous interroger sur les positions ne veut pas dire qu'il faut parvenir à dépasser nos réticences ou nos répulsions. Vous avez le droit de poser des limites. Les seules questions valables sont : est-ce que je me sens empêché, limité ? Est-ce que j'en souffre ? Seules ces entraves-là valent la peine d'être étudiées de près.

Qu'est-ce qui pourrait améliorer votre jouissance ?

La question se rapporte à la capacité que vous avez à accueillir vos fantasmes, votre jouissance sexuelle, autant d'éléments qui supposent d'être actif physiquement et intellectuellement. Sauf que, bien souvent, nous préférons penser que notre plaisir viendra de l'autre, ce qui est en partie vrai, mais en partie seulement. Attendre du partenaire qu'il nous donne satisfaction permet de nous déresponsabiliser : c'est le prince charmant qui va venir réveiller la belle endormie ; c'est la bombe sexuelle qui viendra régler un problème d'érection…
Accuser sa compagne ou son compagnon est toujours une façon de faire face à une difficulté, de s'en sortir honorablement, tactique d'ailleurs valable dans tous les domaines, pas uniquement sexuels. Mais d'où jaillit la source de votre plaisir ? Vient-elle de l'autre, de ses aptitudes ? Ou se niche-t-elle dans votre faculté psychique à accueillir votre jouissance ? Améliorer votre satisfaction sexuelle dépend avant tout de vous. Certes, c'est plus compliqué, moins facile que d'accuser l'autre. La bonne nouvelle ? Le pouvoir est entre vos mains.

La masturbation est-elle votre plus grande source de joie ?

La masturbation parle du droit, salutaire et légitime, que nous nous donnons de nous faire du bien. Mais si vous placez cette pratique bien au-dessus de la relation sexuelle

à deux, cela vaut la peine de s'y arrêter. Pensez-vous que vous vous connaissez mieux que personne ? Que vous êtes seul capable de vous procurer du plaisir ? Que vous avez plus de liberté à vous laisser aller ? Est-ce une difficulté à jouir sous le regard de l'autre ?
Le sexologue Jean-Yves Desjardins a établi une distinction entre deux plaisirs sexuels : l'un orgastique, mécanique, obtenu par des stimulations ; et le second orgasmique, qui englobe la décharge émotionnelle et inclut la dimension relationnelle. Or, l'autoérotisme est celui qui sollicite le moins l'émotion. Si vous privilégiez cette pratique sexuelle, est-ce par peur de vous laisser déborder ? Votre plaisir est-il diminué par votre difficulté à accueillir vos émotions et celles de l'autre ? Sauf que, en voulant les évincer, vous évincez par la même occasion un partenaire…

J'AI FAIT LE TEST

“Pour moi, la satisfaction prime sur le plaisir”

JEAN-CHRISTOPHE, 44 ANS

« Lorsque *Psychologies* m'a demandé de faire le test sur le plaisir, je me suis vraiment demandé pourquoi. Certes, je me connais suffisamment pour ne pas faire la traditionnelle confusion entre plaisir et jouissance et, surtout en ce qui concerne les hommes, entre orgasme et éjaculation. Avec ma compagne, nous parlons souvent de notre satisfaction sur une échelle de dix – comme celle de la douleur ! Il y a des orgasmes à neuf et des orgasmes à trois, mais chacun dit quelque chose de ce moment de sexualité. Et cela nous permet parfois d'ouvrir un dialogue sur une fatigue ou un stress particuliers. Bref, il ne me semblait pas avoir besoin de me poser des questions. M'interroger m'a cependant fait prendre conscience de la notion de satisfaction que je trouve beaucoup plus importante que celle de plaisir, tellement galvaudé. Et j'attends la parution de ce numéro pour faire les autres exercices. Et les proposer à ma compagne. » Propos recueillis par V.G.

Estimez-vous qu'il faut en parler lorsque vous êtes insatisfait ?

Tout dépend de la fréquence et de l'intensité de l'insatisfaction. En effet, il serait dommage de distribuer des bonnes et mauvaises notes à chaque relation sexuelle. Certaines sont plus réussies que d'autres, cela n'a rien de dramatique. Pourquoi ne pas rire des loupés ? Ils peuvent créer une complicité et une libération des tensions : rire est déjà une jouissance ! Le discours ambiant fait de l'entente sexuelle du couple la mesure de son amour, ce qui est loin d'être vrai, tant le couple peut s'aimer, tout en ayant des difficultés sexuelles. Toutefois, si votre insatisfaction est permanente, qu'elle mine votre relation, il est important de vous en ouvrir à votre partenaire. Beaucoup de couples s'enferment dans un silence pesant, prenant le risque que l'un ou l'autre explose à un moment donné en disant des horreurs. Ou bien, chacun rumine dans son coin, espérant que l'autre va enfin découvrir, comme par magie, un comportement plus adéquat à ce qu'il souhaiterait. Une attitude qui rappelle celle de l'enfant qui n'avait pas besoin de parler pour que ses besoins soient satisfaits !
La prise de parole est un acte d'adulte mature. Pour autant, faites attention, certaines critiques peuvent en effet être indélébiles, d'où l'importance de bien choisir vos mots et le moment d'en parler, en dehors du lit de préférence. Il est toujours délicat d'aborder le sujet de la sexualité, car celle-ci dévoile le plus intime de nous-mêmes, et nous ne savons jamais ce que nous allons toucher dans l'inconscient, le nôtre et celui de notre partenaire. La bienveillance est donc de rigueur, avec des formules ouvertes comme « Peut-être que je m'y prends mal ? », « Et toi, que ressens-tu ? », ou encore « Je sens que je m'enferme »… À bannir absolument, l'injonction « Fais-moi jouir », ou encore l'accusation « Tu ne sais vraiment pas t'y prendre », qui suggèrent que vous restez en dehors de la relation dans votre insatisfaction. Or, redisons-le encore une fois, nous sommes responsables de notre jouissance, qui dépend en grande partie de l'autorisation que nous nous donnons à l'accueillir. Il est bien plus intéressant d'essayer de surmonter à deux le malentendu, la difficulté à s'accorder, que de s'adresser mutuellement des reproches.



3 VOTRE DÉSIR

RÉPONDEZ SINCÈREMENT À NOTRE QUIZ

page suivante. Votre envie de faire l'amour est-elle en éveil, au repos ou juste ensommeillée ? Grâce à notre questionnaire, prenez la température de votre libido.

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL, AVEC SOPHIE CADALEN, PSYCHANALYSTE

Notre désir est comme nous : fluctuant, capricieux et fragile. Seulement voilà : à vivre dans une société hypersexualisée, nous en venons à tenter désespérément de nous conformer à une norme qui n'a aucun lien avec la réalité. Pas plus que les corps parfaits des mannequins n'existent « en vrai », le désir brûlant, permanent, n'est réel. Mais il est tellement confortable de faire nôtres ces schémas qui nous évitent de nous remettre en cause : je te désire moins, donc je t'aime moins ; tu n'es pas fusionnel, donc tu ne veux plus de moi. Avec quelle rapidité nous avons tendance à sauter d'une constatation à une conclusion… Pourtant, l'impermanence est notre lot et la norme sexuelle n'existe pas. Soyons bienveillants avec notre amour et notre désir, ne leur imposons pas des objectifs à remplir. Accordons-nous le droit à la paresse amoureuse, au flux et au reflux, mais aussi à la surprise, au geste qui éveille, à la parole qui chavire. Fichons la paix à notre désir. C'est la seule manière de le faire durer. Sophie Cadalen explique pourquoi, en amour, rien n'est grave et tout est contextuel.

SOPHIE CADALEN, auteure avec Sophie Guillou de *Tout pour plaire… et toujours célibataire* (Albin Michel, 2009).

FORSTER-MARTIN/PLAINPICTURE

>>>

QUIZ

1. J'ai rarement envie de faire l'amour.
2. Il ou elle ne me regarde plus comme avant.
3. La routine ? Quelle routine ?
4. Nous avons besoin de temps pour nous.
5. Un couple qui ne fait pas ou plus l'amour n'est plus un couple.
6. Il ou elle ne fait aucun effort de séduction.
7. Nous avons envie de faire l'amour au même moment.
8. Le désir n'a qu'un temps, très court.
9. Nous n'avons jamais envie au même moment.
10. Je suis tout le temps épuisé(e).
11. J'aimerais retomber amoureux(se).
12. Nous partageons les mêmes fantasmes.
13. J'ai la tête trop pleine de soucis pour avoir envie de faire l'amour.
14. J'adore sa peau, son odeur.
15. Il m'arrive de fantasmer sur d'autres.
16. Nous ne restons jamais longtemps en désaccord.
17. Il ou elle m'a énormément déçu(e).
18. Nous nous touchons beaucoup.
19. Notre intimité, c'est notre priorité.
20. Nous partageons de bons moments ensemble.
21. Nous n'avons pas – plus – grand-chose à nous dire.
22. Je n'ai plus d'orgasmes.
23. J'aimerais plus d'attentions de sa part.
24. Je veille à le ou la séduire au quotidien.
25. Je suis en colère contre elle ou lui.
26. Il ou elle sait exactement ce qui m'excite.
27. Je nous sens un peu usés par le quotidien.
28. J'ai tout le temps envie d'elle ou de lui.
29. Nous sommes davantage complices qu'amoureux.
30. Je ne me plais pas – plus – physiquement.

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B et C, puis reportez-vous aux résultats.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
B	C	A	C	A	B	A	B	C	B	C	A	B	A	C	C	B	A	A	C	B	B	C	A	B	A	C	A	C	B

RÉSULTATS

L'intensité de votre désir

UNE MAJORITÉ DE A

IL EST EN ÉVEIL

« Tant mieux ! Dans la plupart des cas, comme les autres états du désir, il s'agit là d'une période, explique Sophie Cadalen. Si c'est au début de la relation, profitez-en, et si votre désir perdure, réjouissez-vous ! Si quelque chose pouvait être perturbant dans l'intensité de ce désir-là, ce serait soit de se poser encore une fois la question de la norme, soit que cette libido cache une angoisse qu'elle vient calmer, un vide qu'elle vient combler. Car on peut être désirant et peu jouissant… Comment savoir ? S'il s'agit d'une conduite destinée à calmer l'anxiété, celle-ci resurgit avec l'inquiétude que le désir retombe – c'est le cas des séducteurs, hommes ou femmes, compulsifs. Les autres, les désirants, ne connaissent pas cette crainte. Ils vivent joyeusement le moment présent. Ils savent que l'intensité du désir ne sera pas toujours au rendez-vous, ils sont tolérants avec eux-mêmes, avec l'autre, avec leur désir. »

UNE MAJORITÉ DE B

IL EST EN VEILLE

« Du point de vue de l'inconscient, il est très rare que le désir soit totalement absent, rassure Sophie Cadalen. L'énergie désirante, la libido, est là, mais elle peut être fixée ailleurs que dans la sexualité – dans la création artistique, dans une ambition professionnelle… Ou bien elle peut être bloquée, par la dépression par exemple. Il faut donc distinguer les formes d'absence (ou de manque) de désir : celle pour son partenaire et celle sans objet. Bien des circonstances extérieures peuvent expliquer la froideur vis-à-vis

de l'autre : un deuil, le stress, l'arrivée d'un enfant, des variations hormonales – comme la ménopause – peuvent perturber durablement la sexualité. Il n'est donc pas anodin de s'interroger : qu'y a-t-il derrière votre manque de désir actuel ? Par ailleurs, la sexualité est une communication. Si l'un est désirant et l'autre pas, des ressentiments, des conflits non résolus sont peut-être à l'œuvre. Dans ce cas, la parole, l'échange sont nécessaires. Mais, en lui-même, un actuel manque de désir n'a pas de signification en soi. Sortons de l'injonction : “Si tu ne me désires pas, tu ne m'aimes pas.” La sexualité n'est pas une preuve permanente à apporter à l'autre ou à attendre de l'autre. Laissons le désir se faufiler là où on ne l'attend pas. Ce sont ses arythmies qui sont normales. Dans tous les cas, il est intéressant de s'interroger sur une norme répétée : la sexualité serait le ciment du couple. Or, tous les couples ne fonctionnent pas sur ce mode-là, certains vivent heureux en faisant très peu l'amour, voire pas du tout. La seule mesure qui vaille reste celle de la souffrance : si vous vous sentez mal, si un malaise s'instaure, quelque chose se dit à travers ce manque de désir, et c'est cela qui demande à être interrogé. Car ce manque de désir-là ne parle pas de sexualité, mais d'autre chose. C'est un symptôme. »

UNE MAJORITÉ DE C

IL EST EN SOMMEIL

« La sexualité ne peut se référer qu'à soi-même, précise Sophie Cadalen. Votre désir est tiède ? Mais par rapport à qui, à quoi, à quand ? Si vous êtes en couple, la question à vous poser est : comment était-ce avant ? Puis interrogez votre évolution. Cela fait-il longtemps que vous êtes passé d'un désir fougueux à un tranquille échange ? Il m'arrive de recevoir des hommes et des femmes anxieux de leur sexualité, mais qui découvrent que, en fin de compte, passé la passion des débuts et la découverte du corps de l'autre, des rapports espacés leur conviennent très bien ! Mais un désir modéré est peut-être simplement le signal qu'il va remonter. La seule véritable indication réside dans le bien-être ou le mal-être. Le seul problème qui pourrait surgir serait de l'ordre de la frustration : la vôtre ou la sienne. Freud disait : “On peut se faire croire que tout va bien, on ne pourra plus longtemps se le dire si la sexualité est en attente.” Si vous souffrez de ce peu de désir, si vous sentez que quelque chose se cache derrière, c'est le signe qu'il faut agir, peut-être aller consulter un thérapeute pour faire le point. Mais si vous vous sentez bien dans votre peau, si votre partenaire est heureux aussi, alors pas besoin de s'inquiéter : il n'y a rien de pire, rien de plus néfaste pour le désir que de se sentir dans l'obligation de faire l'amour. »

J'AI FAIT LE TEST

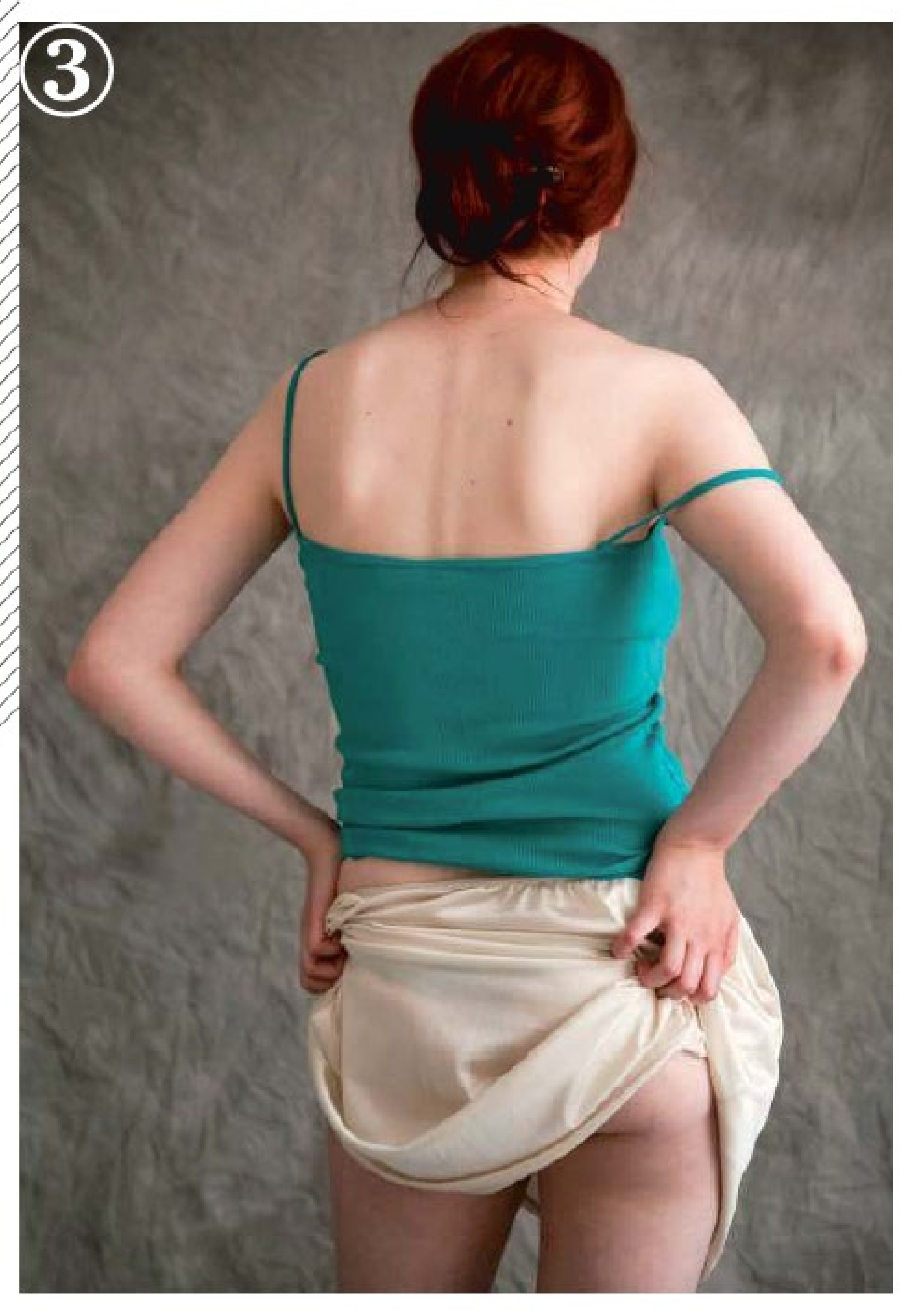
“Bonne nouvelle : je suis une Belle au bois dormant”

FANNY, 48 ANS

« À lire les résultats du test, je pourrais m'inquiéter : je suis une Belle au bois dormant de la libido. À vrai dire, je ne suis pas surprise. Comment l'être ? Sauf à être déficiente mentale, je me rends bien compte que, en ce moment, c'est plutôt le calme plat – exceptées quelques montées en température. Je m'endors comme une pierre à 23 heures, tandis que mon compagnon ne rentre dans le lit qu'à 2 heures du matin. Mais ce que le test me met sous le nez, c'est la colère, le ressentiment. Il m'apparaît crûment que je suis furax, que je n'ai pas digéré une kyrielle de mensonges, alors que je pensais avoir pratiqué le pardon. Pour moi, la situation n'est toujours pas clarifiée, tandis que tout semble aller bien pour lui. Paradoxalement, c'est une bonne nouvelle ! La Belle au bois dormant ne demande qu'à se réveiller… Ma libido n'est pas en berne, je ne me suis pas desséchée avec les années : nous rions toujours ensemble, sa peau me plaît autant qu'il y a cinq ans. Il me – nous – reste à trouver le moyen de vider l'abcès. Sans cela, pas de voie pour le septième ciel, et direction l'enfer. » Propos recueillis par C.P.-D.


1


2


3


4


5



4 VOS FANTASMES

QUELLE IMAGE VOUS TROUBLE LE PLUS ?

La sexualité est un théâtre, dans lequel nous pouvons expérimenter des rôles qui ne nous sont pas habituels. Découvrez le scénario qui excite votre inconscient.

Par Cécile Guéret, avec Alain Héril, sexothérapeute et psychanalyste

Le fantasme appartient à un univers étrange autour duquel nous ne cessons de tourner, entre attirance et répulsion. L'attirance pour cette « zone érogène psychique », selon les mots du psychiatre et psychothérapeute Willy Pasini[1]. Et la répulsion pour ce qui naît de notre inconscient le plus profond et, vraisemblablement, le plus sombre. « L'origine du fantasme est le fantasme des origines », assuraient les psychanalystes J.-B. Pontalis et Jean Laplanche[2] en un résumé éclairant : c'est dans ce que, enfant, nous avons entendu, pressenti de ce qui se passait dans la chambre parentale, de ce que nous avons imaginé de cet acte qui fut à l'origine de notre venue au monde que se construisent nos fantasmes. La sexualité est donc, par essence, le lieu où nous pouvons approcher ce monde des profondeurs en nous. « C'est un théâtre, un espace de jeu dans lequel nous expérimentons des rôles et des polarités qui ne nous sont pas habituels », confirme Alain Héril. Elle peut ainsi représenter un espace de liberté, voire de réparation. À condition de comprendre que l'important n'est pas de réaliser nos fantasmes mais, en les vivant partiellement, en les abordant, d'en nourrir notre désir. Car, précise le sexothérapeute et psychanalyste, « en voulant les accomplir, nous risquons de nous confronter à un réel intolérable, à des forces inconscientes qui nous dépassent ».

À travers ce test, nous avons cherché à vous démontrer que, consciemment ou pas, vos fantasmes irriguent déjà votre vie sexuelle. Qu'ils attisent vos appétits. Qu'ils nourrissent votre imagination. Repérer celui qui domine chez vous, vous interroger, vous permettra de mieux en jouer, sans leur ôter complètement leur part de mystère. N'oubliez pas : c'est là que réside le désir.

1. *In* Les Nouveaux Comportements sexuels *(Odile Jacob, "Poches", 2010).*
2. *In* Fantasme originaire, Fantasme des origines, Origines du fantasme *(Hachette Littératures, "Pluriel", 1998).*

COLIN MAILLARD/OREDIA PIX PALACE, SCREEN PROD/PHOTONONSTOP/PIX PALACE, MARTILLA TUOMAS/PLAINPICTURE, GEOFFROY DE BOISMENU

>>>



IMAGE 1

VOUS AIMERIEZ DOMINER

Le fantasme de domination peut faire peur, car il met en scène la cruauté, la violence et, dans ses excès, la perversion. Mais vous pouvez en trouver des traces dans votre vie sexuelle quand vous savez convaincre un partenaire un peu tiède, apprécier les positions où vous menez le jeu, éventuellement maintenir ses mains. À la différence de la perversion pathologique, dans laquelle l'autre est nié, réduit au rang d'objet au service de nos fantasmes, la petite note dominante est une mise en scène qui n'oublie pas le partenaire et son plaisir. Vous vous amusez à le contrôler, à lui imposer votre tempo et à titiller les limites de sa jouissance ? C'est un moyen de tester votre puissance, votre force vitale. Les hommes aiment y conforter leur vigueur. Mais les femmes aussi peuvent y explorer leur yang. Car rien n'est figé, nous passons souvent d'un rôle à l'autre, chevauchant puis nous laissant dominer à notre tour.

La question à vous poser : qu'est-ce que je crains de perdre si je lâche prise ?



IMAGE 2

VOUS AIMERIEZ ÊTRE SOUMIS(E)

Vous avez été troublé par la lecture de *Cinquante Nuances de Grey*[1]. Vous aimez vous accrocher aux barreaux du lit, comme si vous y étiez attaché ? Ou juste poser les mains sur le matelas, les bras en croix, offert à votre partenaire ? Jouer la passivité, c'est lui donner la possibilité de décider pour vous, d'être l'objet de son désir, quand il veut, où il veut, comme il veut. « D'un point de vue psychanalytique, cela renvoie à la toute petite enfance, lorsque nous étions complètement dépendants de notre mère », souligne Alain Héril. C'est à la fois retrouver le plaisir régressif d'être contenu, englobé par l'autre. Mais aussi celui de ne pas être responsable du scénario sexuel, ni de notre propre jouissance, ni de la sienne. Donc de repousser toute culpabilité. Dans la soumission préexiste l'excitation de nous abandonner à l'autre, de lui déléguer le pouvoir sur notre plaisir. Mais aussi, avantage du lâcher-prise, « la possibilité de nous laisser surprendre par nos pulsions et par notre propre montée de jouissance que, pour une fois, nous ne contrôlons pas », ajoute le thérapeute. Sans oublier une part de réaffirmation narcissique : « Je suscite chez l'autre un désir si fort qu'il en devient incontrôlable. »

La question à vous poser : qui serais-je si je prenais les rênes ?

1. D'E. L. James (JC Lattès, 2012).

IMAGE 3

VOUS AIMERIEZ VOUS EXHIBER

Vous aimez vous promener en sous-vêtements devant votre partenaire. Vous goûtez de faire l'amour en pleine lumière, offert à sa contemplation. Le décolleté profond ou le torse dénudé, vous vous amusez à piéger son regard, à créer de la fascination ? « L'exhibitionniste est un hypnotiseur, précise Alain Héril. Il aime surjouer la séduction, la théâtraliser. » Ce fantasme d'affirmation de soi, lié à la construction narcissique, révèle un besoin d'être reconnu, de se sentir désirable, excitant aux yeux de son partenaire. Parce qu'il s'impose au regard de l'autre, il n'est pas dénué d'une pincée de domination. Parce qu'il frôle parfois les limites de la décence et flirte avec la peur d'être surpris – faire l'amour sous un porche, sur une plage… –, il crée de la tension et nourrit l'excitation d'une dimension transgressive.

La question à vous poser : qu'est-ce que je cherche dans le regard de l'autre ?



COLIN MAILLARD/OREDIA PIX PALACE, SCREEN PROD/PHOTONONSTOP/PIX PALACE, MARTILLA TUOMAS/PLAINPICTURE, GEOFFROY DE BOISMENU



IMAGE 4

VOUS AIMERIEZ ÊTRE VOYEUR(SE)

Vous êtes celui qui, sur la plage, aime regarder les autres. Pendant l'amour, vous aimez voir l'excitation et le plaisir de votre partenaire. Et vous ne détestez pas apercevoir vos ébats dans le reflet d'un miroir ou d'une vitre. « Le voyeurisme naît de la curiosité enfantine pour la scène primitive, celle de notre conception », éclaire Alain Héril. Mais, si l'exhibitionniste a besoin du voyeur pour nourrir son fantasme, l'inverse n'est pas vrai, car l'excitation est suscitée par le fait de voir sans être vu. « Comme dans le film *Fenêtre sur cour,* d'Alfred Hitchcock, où les voisins ne savent pas qu'ils sont observés par James Stewart », ajoute le sexothérapeute. Son but est de saisir l'intimité de l'autre à son insu : « Pour le voyeur, entendre ses voisins faire l'amour n'est excitant que parce qu'il imagine ce qu'ils font. » Aux films pornographiques, trop évidents, le voyeur préfère la téléréalité, plus croustillante, dans laquelle il guette l'étreinte inattendue.

La question à vous poser : qu'est-ce que j'espère voir ?

J'AI FAIT LE TEST

“Je pensais ne pas avoir de fantasmes”

BÉRANGÈRE, 38 ANS

« Je fais partie de ces gens qui assurent qu'ils n'ont pas de fantasmes. Et, dans mon cas, je jure que c'est vrai ! Je vis depuis quatorze ans avec le même homme, notre sexualité est heureuse – conjugale certes, mais épanouissante. Je ne rêve pas du plombier, ni de faire l'amour dans une voiture – c'est mauvais pour mon dos ! –, encore moins de me faire fouetter. J'ai donc fait ce test sans trop y croire. Curieusement, je n'arrivais pas à me départager entre les photos parlant du voyeurisme et celles de l'exhibitionnisme. Ce qui m'a fait toucher du doigt à quel point ces deux fantasmes exploraient la même polarité. J'ai fini par opter pour la “position” voyeuriste, tout en me disant que c'était à cent lieues de moi… J'ai besoin de la pénombre pour faire l'amour, je suis très gênée par les effusions amoureuses en public, et les films porno m'ont toujours mise mal à l'aise. Et puis j'ai compris, avec la question finale, qu'en fait toutes ces réticences me protégeaient contre une peur. Peur de quoi ? Peur de voir quoi ? Et si mon malaise à l'idée de voir quelque chose de sexuel disait mon envie de le faire ? Ou de me montrer ? Je n'ai pas encore trouvé la réponse. À moi de “voir”, maintenant. » Propos recueillis par V.G.

IMAGE 5

VOUS AIMERIEZ ÊTRE PLUSIEURS

Dans vos rêveries érotiques, il arrive que se glisse un ou une inconnu(e) ? Que vous imaginiez une expérience à trois, toutes les combinaisons de genres étant possibles. Vous incarnez parfois un personnage – infirmière, pompier, hôtesse de l'air… ? « Autant de façons d'introduire, par l'imagination, un tiers, décode Alain Héril. Il y a, dans le fantasme de triolisme, l'idée d'une plus grande puissance sexuelle. L'assurance de jouir plus, pour les femmes, ou de plus faire jouir chez les hommes. » Il peut également s'y glisser une part de fantasme d'homosexualité, le trio permettant de toucher, sans culpabilité, un corps du même sexe que le sien. Un cran plus loin, le mélangisme met en scène de nombreux participants et se situe dans l'indifférenciation des corps. Dans ces partouzes imaginaires, il est plus facile de laisser libre cours à ses fantasmes sans avoir à les assumer, puisque l'on ne sait pas qui est qui, ni qui fait quoi.

La question à vous poser : si nous sommes à plusieurs, quelle est ma place ?



POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

POUR UN COUPLE DURABLE

de Martine Teillac

Des clés pour une vie conjugale équilibrée et harmonieuse, pour mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre afin de traverser sereinement les crises dans le couple.
Solar Éditions, 2009.



FAIRE SON BILAN SEXUEL

Dans l'émission d'Helena Morna *Les Experts Europe 1*, Violaine Gelly, rédactrice en chef de *Psychologies*, reviendra sur ce sujet le lundi 1er juillet de 14 heures à 15 h 30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

SUR PSYCHOLOGIES.COM

COMPRENDRE LES FLUCTUATIONS DU DÉSIR

Ses hauts nous transportent, ses bas nous inquiètent : comment accepter ses flux et ses reflux sereinement, et ne pas penser que son absence signe l'extinction de l'amour?
Article « Pourquoi le désir va et vient ».

S'INTERROGER : FAIRE L'AMOUR, EST-CE BIEN NÉCESSAIRE ?

En matière de sexualité, certaines idées reçues ont la vie dure, comme le besoin absolu de faire l'amour. Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, remet à sa place cette croyance.
Article « Peut-on vraiment se passer de faire l'amour? ».

DÉCODER UNE PRATIQUE

Difficile d'admettre que l'autre puisse jouir sans nous. Pourtant, l'onanisme en solitaire, longtemps accusé de tous les maux, peut parfois nous mener à l'épanouissement à deux.
Article « Se masturber, est-ce bon pour le couple ? ».

MIEUX CONNAÎTRE SA SEXUALITÉ

Nous n'accordons pas tous la même importance à nos ébats. Investie par les unes, en friche ou inventive pour les autres, notre sexualité en dit long sur qui nous sommes vraiment, notre rapport au corps, au plaisir et à l'autre.
Test « Quelle place tient la sexualité dans votre vie? ».

Mieux vivre sa sexualité, c'est comprendre les désirs et les attentes de l'autre, mais c'est avant tout se comprendre soi-même, comprendre son désir sexuel, être à l'écoute de sa libido.
Test « Où en est votre libido ? ».

RÉFLÉCHIR AVEC DES EXPERTS

« Avec mon copain, on ne fait l'amour qu'une fois par mois, et souvent, c'est “parce qu'il faut”, selon lui. Il sait que j'en ai envie, mais lui manifeste son envie bien moins souvent que moi. » La réponse d'Alain Héril.
Réponse d'expert « On ne fait l'amour qu'une fois par mois ».

« Mes précédentes relations étaient désastreuses parce que mes partenaires n'étaient pas intéressées. Aujourd'hui, marié depuis peu, j'ai pour ma femme un amour si profond et si bilatéral qu'il nous arrive parfois de rester des heures l'un contre l'autre. Mais, parfois, l'idée même de vouloir lui donner du plaisir me bloque. » La réponse de Catherine Solano.
Réponse d'expert « Trop de désir tue le désir ? ».

PARTAGER UN TÉMOIGNAGE

Extrait : « Je l'aime, mais je ne le désire pas. Je pense que je l'aime d'une certaine manière, mais pas physiquement. Ça me tourmente. Et si je me mentais ? Et si je lui mentais ? » Hena, 27 ans.
Témoignage « Je l'aime, mais je ne le désire pas ».

LES BLOGS DE NOS EXPERTS

Parmi les experts interviewés dans ce dossier, deux d'entre eux tiennent un blog sur mon.psychologies.com. À (re)découvrir pour approfondir votre réflexion personnelle.

TU M'AIMES COMMENT ?

de Sophie Cadalen

Chaque semaine, la psychanalyste nous raconte l'amour, ses joies et ses leurres, avec humour et lucidité. Elle s'inspire du spectacle quotidien de la rue comme de l'actualité, mais aussi du silence et des confidences de ses patients.
blogs.psychologies.com/tu-aimes-comment.

LES CARNETS DU DÉSIR

d'Alain Héril

Le désir chez les sportifs (Zinédine Zidane ou David Beckham), le désir dans *Cinquante Nuances de Grey*, le désir de non-désir des asexués… Le sexothérapeute et psychanalyste vous invite chaque semaine à une plongée sensorielle dans ce monde secret.
blogs.psychologies.com/les-carnets-du-desir.

EUROPE 1

Aimons-nous trop les animaux ?

[RELATIONS] Entre eux et nous, c'est une histoire d'amour prise dans la grande histoire, teintée de passion, de mépris, de projections, de peurs, de fascination, qui n'en finit pas d'évoluer. Tour d'horizon d'une relation aux multiples visages.

PAR ANNE LAURE GANNAC



THERON HUMPHREY

JE L'AIME COMME UN DOUBLE

C'est une histoire qui commence dès le berceau. À peine né, le bébé humain se retrouve entouré par des animaux, et pas n'importe lesquels : ours, éléphant, lion… Ces bêtes sauvages sont pour lui les peluches les plus douces. « Pourquoi lui proposer ces rencontres ? s'interroge le psychanalyste Jean-Pierre Winter[1]. Pour lui transmettre une sorte de mémoire récapitulant l'histoire de l'humanité dans son rapport à l'animalité ? Pour inscrire ce nounours dans la lignée des plantigrades représentés dans les grottes ? » Par leur silence, par leur vulnérabilité, ces compagnons sont, pour le bébé, comme son double. « L'enfant ne ressent aucune différence entre son être et celui de l'animal, expliquait déjà Freud en 1917. Il déplace un affect de peur inspiré par son père sur le chien ou sur le cheval, sans avoir en cela l'intention de ravaler son père. C'est après avoir grandi qu'il se sera suffisamment éloigné de l'animal pour pouvoir injurier l'homme en lui donnant des noms de bêtes[2]. » Que restera-t-il de cette enfance où les bêtes ont fait partie de nos premiers attachements ? « Une sensibilité à leur sort, répond Éric Bonnefoi[3], comportementaliste canin, une tendance à avoir de l'empathie pour eux, mais aussi à trouver auprès d'eux un apaisement. »

1. Auteur, notamment, de Transmettre (ou pas) *(Albin Michel, 2012).*
2. « Une difficulté de la psychanalyse », in L'Inquiétante Étrangeté et autres essais *de Sigmund Freud (Gallimard, 1991).*
3. Auteur de Votre chien et vous, heureux ensemble *(InterÉditions, 2013).*

>>>





>>> JE L'AIME PARCE QU'IL M'AIME

L'homme aime souvent mal son compagnon domestique, estime Éric Bonnefoi. « Mal aimer, c'est aimer à travers ses seuls critères, sans se soucier de comprendre les sentiments et les besoins de l'autre. » L'animal « anthropomorphisé », tel qu'on le voit chez les personnes prises dans des difficultés relationnelles ou économiques, « apparaît, tel un prince charmant, comme un moyen facile d'apaiser ces désordres, parce qu'il répond immédiatement à la demande d'affection et de gratification » dont les autres se montrent incapables. « Mais, à force d'être mal aimé, il nous manifeste de façon souvent agressive son incompréhension et son besoin d'établir une autre relation », constate encore le comportementaliste. « Comment peut-on appeler "amour" la relation à l'animal de compagnie? se questionne à son tour la philosophe Florence Burgat[1]. Les animaleries représentent un marché terrible qui renouvelle sans cesse le lot de chiots et de chatons exposés en se débarrassant d'eux quand ils grandissent. Et parmi ceux qui auront la chance d'être choisis, beaucoup passeront l'essentiel de leur temps seuls, enfermés dans un appartement. Est-ce cela, l'amour ? »

*1. Auteure, notamment, d'*Une autre existence, la condition animale *(Albin Michel, 2012).*

JE M'AIME AVANT TOUT

En France, près d'un milliard et demi d'animaux sont tués chaque année pour la consommation et deux millions livrés à l'expérimentation. « Jamais nous n'avons autant haï les animaux, juge Florence Burgat. À l'origine, il y a un homme qui se veut supérieur à toutes les espèces. » « Pour qui donc le monde a-t-il été fait ? demande Cicéron. Pour tous les êtres vivants qui usent de raison. [...] Ainsi est-il à croire que le monde et tout ce qui est en lui ont été faits en vue des dieux et des hommes[1]. » Dans la foulée, Descartes juge que les animaux sont des machines ; Kant, que ce sont « des moyens au service d'une fin : l'homme[2] » ; jusqu'au scientifique Claude Bernard, qui, interrogé sur la vivisection, répond : « On ne peut sauver de la mort des êtres vivants qu'après en avoir sacrifié d'autres. » L'amour supérieur de soi jusqu'au mépris meurtrier de l'autre : pour la philosophe Élisabeth de Fontenay, le chercheur assène là un propos « que l'on aura souvent entendu dans l'histoire du XX[e] siècle ! » Entre les victimes des camps d'extermination et celles des abattoirs, elle n'hésite pas à parler de solidarité de destin, dans la lignée de l'écrivain Primo Levi, qui comparait les tortures pratiquées sur les prisonniers de Dachau aux « expériences scientifiques sur les animaux de laboratoire[3] ».

1. In Traité des devoirs *(Mille et Une Nuits, "La Petite Collection", 2011).*
2. In Leçons d'éthique *(LGF, "Le Livre de poche", 2007).*
3. In Les Naufragés et les Rescapés *(Gallimard, 1989).*

THERON HUMPHREY

JE L'AIME PLUS QUE LES HUMAINS

« Nous ne sommes ni au-dessus ni au-dessous du reste », déclare Montaigne. Pire, « nous sommes le seul animal abandonné, nu sur la terre nue, lié, garrotté, n'ayant de quoi s'armer et couvrir que de la dépouille d'autrui[1] ». C'est l'humilité retrouvée… au risque d'une inversion radicale de la hiérarchie ? Montaigne ne tombe pas dans ce piège puisque, pour lui, comme pour Rousseau ou pour Voltaire, c'est sa propre humanité que l'homme sauve en respectant les animaux. Mais d'autres s'y engouffrent. De Hitler, ponctuellement végétarien et fou de ses chiens, à Vladimir Poutine, défenseur plus scrupuleux des espèces menacées que de la liberté de parole de ses compatriotes. Les exemples affluent aussi chez nous sur les blogs et forums, où l'on vient dire préférer les animaux aux hommes. L'hypersensibilité à leur sort peut parfois contenir une part de refoulement sadique, ajoute Jean-Pierre Winter en racontant le cas d'un jeune patient : « Quand son institutrice lui avait demandé le métier qu'il souhaiterait faire, il avait répondu "boucher", ce qui lui avait valu les moqueries de toute la classe. Quelques années plus tard, il répondait "vétérinaire". Sa pulsion morbide ayant été désavouée par les autres et par son surmoi, elle s'était retournée en extrême sensibilité à l'égard de ceux-là même qui en étaient l'objet. » Pour autant, faut-il ignorer le sort des hommes pour aimer passionnément les animaux ? Florence Burgat soutient le contraire : « Dans la mesure où il ne suffit pas de rester indifférent à [leur] souffrance pour soulager la misère humaine, la protection des animaux et celle des plus faibles des hommes relèvent du même et noble combat du droit pour aider ceux à qui il peut être fait du mal.[2] »

1. *In* Essais *(Pocket, "Classiques", 2009).*
2. *« Les animaux ont-ils des droits ? », sur lemonde.fr, 15 juillet 2010.*

JE L'AIME POUR SA SENSIBILITÉ

Le mouvement pour les droits des animaux se fait de plus en plus entendre, le végétarisme gagne du terrain, les reportages dénonçant les conditions d'abattage industriel se multiplient : l'amour entre l'homme et l'animal serait-il en train de revenir, ou plutôt de naître enfin, libéré de ses ambivalences ? Au XIXe siècle déjà, en affirmant que « la question n'est pas : peuvent-ils raisonner ? Peuvent-ils parler ? Mais : peuvent-ils souffrir ?[1] », le philosophe anglais Jeremy Bentham avait bouleversé la vision de l'animal et initié les sociétés de protection. Deux siècles plus tard, nous sommes particulièrement disposés à ce réveil sensible. Selon Élisabeth de Fontenay, du fait de « la prise de conscience d'une communauté des vivants et d'une solidarité de destin, du constat du saccage de la Terre, du bilan de la contagion interspécifique, ces crises nous obligent à repenser le respect et à élargir le cercle de l'altruisme ». Or, les découvertes en génétique, en neurosciences et en éthologie révèlent combien ces êtres nous sont proches. On les croyait dépourvus de conscience de soi ? Du grand singe à la pie, nombre d'espèces prouvent le contraire aux chercheurs. « Des études canadiennes ont montré le traumatisme des vaches séparées de leur veau et menées en salle de traite le lendemain même de la naissance de leur petit », raconte l'éthologue Boris Cyrulnik. Ils n'auraient pas conscience de la mort ni accès au symbolique, comme l'affirmait Jacques Lacan ? L'éthologue rétorque : « Les oiseaux et les mammifères […] se représentent la mort et souffrent de ce manque. Certains recouvrent les corps avec des herbes et des branchages, comme les éléphants, les grands singes et les corvidés. » Quelques siècles après Darwin, les sciences confirment les affinités entre les animaux et les hommes. Et nous donnent d'ultimes raisons de nous retrouver, au nom de ce qu'Élisabeth de Fontenay appelle, plutôt que de l'amour, capricieux et ambigu, de la considération.

1. *In* Déontologie ou science de la morale *(Encre marine, 2006).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Les animaux aussi ont des droits.*** Un recueil d'entretiens réalisés par Karine Lou Matignon avec Peter Singer, fondateur du mouvement de libération animale, Élisabeth de Fontenay, philosophe, et Boris Cyrulnik, éthologue et neuropsychiatre (Seuil, 2013).

Le Silence des bêtes d'Élisabeth de Fontenay. Comment les philosophes ont-ils pensé l'animalité au fil des siècles ? Sur quoi Descartes fondait-il sa théorie de l'« animal-machine » ? Et Rousseau, sa « pitié » envers les animaux ? L'ouvrage de la philosophe est une référence incontournable (Points, "Essais", 2013).

Sur psychologies.com Découvrez les chats de nos psychonautes dans notre article « Le chat, un thérapeute au poil », rubrique « Thérapies ».



Notre journaliste Isabelle Taubes, en compagnie d'un instructeur à bord du simulateur de Flight Experience.

FLIGHT EXPERIENCE

J'ai vaincu ma phobie de l'avion

[Banc d'essai] Nous sommes des milliers à nous cramponner à l'accoudoir au moment du décollage. Notre journaliste a lutté pendant des années contre son « aérodromophobie » à coups de tranquillisants et d'alcool, jusqu'au jour où elle a pris les commandes d'un Boeing 737…

Par Isabelle Taubes

Lorsque le Centre de traitement de la peur de l'avion me propose de participer à une journée de stage, je n'hésite pas un instant. Une occasion unique de percer enfin ce mystère : comment, contre toute logique, un avion réussit à ne pas tomber comme une pierre. Léger scepticisme tout de même : serais-je incurable ? J'emprunte régulièrement la voie des airs, mais impossible de me passer de tranquillisants, et pas de vol de plus de quatre heures. En juin 2012, j'ai préféré rester à l'aéroport de Tunis plutôt que de monter dans le vieil appareil vraisemblablement loué par Tunisair à une compagnie low cost d'Europe de l'Est au bord du dépôt de bilan.

Je ne me plains pas trop de mon anxiété, car pendant plus de quinze ans j'ai été totalement phobique de l'avion – « aérodromophobe », pour utiliser une terminologie plus scientifique. Pas question d'approcher ces engins de mort, comme le font ces inconscients qui prétendent avoir peur mais volent quand même. Ni ma psychanalyse personnelle, ni ma formation de thérapeute n'ont eu le moindre effet apaisant. Un jour, alors que j'étais encore très phobique, j'ai décidé qu'après tant d'années sur le divan il fallait que j'essaye de voler à nouveau. Je me revois en larmes, persuadée de mourir, écrasant l'accoudoir. Ma semaine de vacances fut presque entièrement consacrée à des pensées obsédantes concernant le vol de retour… qui fut effectivement cauchemardesque. Terreur blanche, aucune pensée, le grand vide intérieur, et tous les muscles tendus pour faire face à une menace imminente : j'étais dissociée, comme sortie de moi-même. À l'arrivée, toutes les sensations éprouvées en l'air – les turbulences, les accélérations – s'étaient inscrites dans mon corps de manière indélébile. Vertiges, impression de tomber du matin au soir, y compris couchée : une horreur qui a duré des mois.

Le premier pas vers la guérison de mon aérodromophobie s'est passé de psychothérapeute. Avec une amie de confiance, capable de « contenir » mon angoisse, j'ai refait le trajet Paris-Tanger (danger ?) à l'origine de mes ennuis. Un léger calmant, un peu d'alcool, et la panique a disparu. Mais pas l'appréhension, ni les sueurs froides dans les turbulences, ni l'arrière-pensée que n'importe quoi pouvait se produire dans ces machines volantes.

J'entends un bruit ? C'est le crash assuré !

Dès le début du stage, je constate que les autres participantes – il n'y a que des femmes – ont encore plus peur que moi. Velina Negovanska, psychologue clinicienne attachée à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, formée aux thérapies comportementales et cognitives – les plus performantes dans le traitement des phobies –, et Xavier Tytelman, pilote, ancien aviateur militaire, spécialiste de la sécurité aérienne, nous invitent à décrire nos angoisses et nos pensées négatives. Finalement, toutes se rejoignent dans leur irrationalité : crainte que les turbulences détruisent l'avion, qu'il plonge comme un tas de ferraille, etc. Pour nous, chaque bruit suspect annonce un crash. Surtout, comme des héroïnes maudites qui, par leur seule >>>

UNE PEUR TRÈS PARTAGÉE

En France, la peur de l'avion toucherait 10 % de la population[1]. Selon des études anglo-saxonnes[2], un tiers des passagers subissent une forte anxiété lors du vol. Pour la réduire, 50 % ont déjà pris des médicaments, et 23 %, de l'alcool. En tête des peurs : le crash, les turbulences et le décollage. Est-ce bien raisonnable quand on sait que, chaque jour, dans le monde, vingt mille avions effectuent quatre-vingt mille voyages[3] sans problème ? À chaque instant, il y a environ quatre cent quatre-vingt mille personnes en l'air, dont cent mille ont peur. Or, en 2011, quatre cent vingt-six personnes ont péri dans des crashs, tandis qu'aux États-Unis et en Europe soixante mille sont mortes dans des accidents de la route (cent soixante-quatre par jour). Comme aiment à le dire les pilotes : le moment le plus dangereux d'un vol est celui où l'on se rend en voiture à l'aéroport !

1. Enquête réalisée par la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) en 2007.
2. Van Gerwen et al., 2000.
3. Source : Centre de traitement de la peur de l'avion.

>>> présence vont produire une catastrophe, nous avons construit un scénario selon lequel « je suis dans cet avion, donc, c'est certain, il va tomber ». Le repérer, en rire, provoque d'emblée un soulagement. Quel narcissisme mal placé, finalement !

« Chaque cas est unique, pourtant il existe quatre profils types de phobiques, explique Velina Negovanska. Les personnes dont la terreur s'ancre sur des pensées négatives (“un crash va se produire, je vais mourir”) ; celles restées traumatisées par un incident en vol ; les obsédés du contrôle qui n'ont nulle confiance en la capacité du pilote à accomplir sa tâche ; les claustrophobes et les agoraphobes, captifs d'un espace clos, forcément terrifiés par une expérience qui les confronte au vide. »

Où dois-je m'asseoir pour survivre ?

Après avoir compris comment notre phobie s'est installée et perdure, nous allons apprendre à gérer les sensations physiques qui l'accompagnent – tachycardie, sensation d'étouffement, étourdissements, nausées, tremblements, raideurs musculaires – grâce à des exercices de respiration et de relaxation. À l'époque où j'étais gravement atteinte, la simple idée d'acheter un billet suscitait le sentiment d'un évanouissement imminent.

Après cette première étape axée sur la psychologie comportementale, Xavier Tytelman, le pilote, nous offre une formation accélérée en sécurité aérienne. Nous posons toutes les questions qui nous préoccupent : pourquoi le vol Rio-Paris est-il tombé ? Combien de temps un Airbus peut-il tenir en l'air quand ses moteurs ne fonctionnent plus ? A-t-on le temps de se poser si un incendie se déclare à bord ? Que faire si tous les instruments de navigation sont en panne en même temps ? Voler de nuit, est-ce prudent ? Où faut-il s'asseoir pour optimiser les chances de survie ? Est-il exact que les pilotes sont parfois tellement ivres qu'ils ne tiennent pas debout ?... Nous exhibons sans fausse pudeur notre ignorance des réalités du transport aérien. En retour, nous obtenons des réponses de nature à le dédramatiser, statistiques à l'appui. Le contact avec le principe de réalité permet de tenir les fantasmes anxiogènes à distance. Se promener si haut au-dessus du sol reste impressionnant, mais force est d'admettre que c'est moins dangereux qu'emprunter une autoroute... D'autant qu'en cas de crash le taux de survie est plutôt élevé – 56 % de chances de s'en sortir !

Le moment fort de la journée est bien sûr la séance de simulation. Le centre possède en plein Paris un simulateur de vol reproduisant le cockpit d'un Boeing 737. Une façon de nous familiariser avec les différents bruits audibles dans une machine volante et de nous rappeler qu'un être humain qualifié est aux commandes, soucieux lui aussi de rester en vie. Épaulées par un instructeur, nous nous retrouvons chacune à tour de rôle dans la peau d'un commandant de bord. Un moment intense en émotions. Sous mes yeux, plus vraie que nature, s'étend la piste de l'aéroport de Saint-Martin, avec les palmiers, la plage. J'apprends à faire décoller un Boeing, un virage près des nuages, puis retour sur le tarmac. Une seule envie : recommencer, mais cette fois en tant que membre du Flying Club, car le centre propose aussi des leçons de pilotage aux amoureux de l'aviation...

Ce stage m'aurait-il aidée au moment où j'étais totalement captive de la phobie ? Je n'ai pas de réponse. Velina Negovanska assure que des aérodromophobes pris de tachycardie devant une petite photo d'Airbus ont réussi à prendre l'avion. Elle le sait car le centre assure un suivi : en cas d'angoisse, les anciens stagiaires peuvent appeler au secours. En ce qui me concerne, je n'ai plus besoin de tranquillisants ni d'alcool. Plus aucun cauchemar de crash. Mieux : j'aime quand l'avion danse dans les turbulences. Une réussite, donc !

EN PRATIQUE

Dans les locaux de Flight Experience, le Centre de traitement de la peur de l'avion propose un stage d'une journée ouvert à six participants au maximum, pour un coût de quatre cent trente euros, dont deux cents peuvent être pris en charge par certaines mutuelles, les comités d'entreprise ou le droit individuel à la formation (DIF).

21, quai d'Austerlitz, 75013 Paris. Rens. : 0145860404, peuravion.fr et flightexperience.fr.

L'AUTOPSY

« On dort les uns contre les autres, on vit les uns avec les autres, mais au bout du compte, on est toujours tout seul au monde. » D'où vient ce sentiment ? Peut-il devenir moins amer ?



JE ME SENS SOUVENT SEUL

PAR AURORE AIMELET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

« J'ai une famille, des amis, un travail, reconnaît Nathalie, 25 ans, photographe. Et pourtant, j'ai souvent l'impression d'être seule. Pendant un repas entre proches ou aux heures de pointe dans le métro, je ressens comme un vague à l'âme. Parfois, une tristesse plus profonde. C'est étrange, non, d'être entourée mais... seule ? » Rien de plus humain, au contraire, que le sentiment de solitude. « Peu importe que l'isolement soit réel ou non, précise Laurie Hawkes[1], psychopraticienne. C'est la façon dont nous le vivons qui engendre ou pas une mélancolie ou une souffrance. » Pourquoi certains se sentent mal, différents ou incompris quand ils se sentent seuls ?

Je vis dans un monde connecté. Notre culture et les idéaux de sociabilité qu'elle véhicule dévalorisent les moments avec soi-même. « Notre époque regorge de moyens qui permettent d'être en lien avec l'autre : le téléphone, Internet, ou même les déplacements rapides et faciles, remarque la psychologue et psychanalyste Catherine Audibert[2]. Mais ces nouveaux outils renforcent la conscience de la solitude, puisqu'en la condamnant ils la mettent en évidence. Certains, parce qu'ils ont un Smartphone, comptent régulièrement les appels, les « like » reçus, leurs *followers*... » De ce nombre dépend leur valeur, donc leur sécurité. Car être seul recèle une forme de danger pour la personne vulnérable que nous sommes. « C'est là tout le paradoxe : fondamentalement, essentiellement, nous sommes seuls, mais il nous faut être accompagnés, physiquement et psychiquement, pour ne pas mourir, d'abord, puis pour vivre sans que la conscience de la solitude et de la mort ne fasse trop d'ombre à l'existence », poursuit la thérapeute.

Je n'ai pas appris à me détacher. Être accompagné dans l'apprentissage de la solitude, voilà qui changerait tout. Laurie Hawkes explique : « Si l'enfant a bénéficié d'un attachement sécurisant et d'une confiance en ses capacités d'autonomie, il n'aura pas besoin d'être nourri par la reconnaissance – et la présence – de l'autre. Mais si ses désirs, ses peurs n'ont pas été entendus, alors surgira une impression d'abandon et d'insuffisance. » Inversement, un enfant surinvesti, très choyé, qui n'aura pas appris à se détacher, notamment de sa mère, aura lui aussi quelques difficultés



SA SOLUTION

Benoist, 31 ans, en reconversion professionnelle

« Il n'y a pas longtemps, j'étais un jeune cadre dynamique. Je passais d'un téléphone à l'autre, je virevoltais entre les partenaires. Et puis il y a eu ce licenciement : une sensation de solitude m'est tombée dessus. Une profonde tristesse qui a duré plusieurs mois. J'ai décidé de faire une retraite dans une abbaye. Au lieu de pleurer sur la faiblesse de l'être humain, j'ai voulu affronter mes démons. Bizarrement, je souffrais moins de solitude dans ma cellule que dans mon bureau. J'ai décidé de changer de voie pour devenir professeur. »

à envisager l'isolement dans son versant constructif. Pour Catherine Audibert, si les expériences de solitude sont trop prématurées, fréquentes ou, au contraire, si elles sont absentes, « l'individu y associera la détresse. Il passera sa vie à tenter de la fuir ou de s'en protéger ».

Je fantasme une fusion passée. Cela dit, bien accompagnés ou pas, nous sommes tous confrontés à ces moments de mélancolie. Le psychiatre Christophe Fauré rappelle qu'il fut un temps où nous ne faisions qu'un avec l'autre. « Lorsque nous étions dans le ventre maternel, nous avons fait l'expérience de la fusion, qui vérifie l'impossible équation "un plus un égale un". Peut-être sommes-nous irrémédiablement nostalgiques de ce moment intense, parfait, présent parfois dans les premiers temps de la relation amoureuse, avant – encore ! – qu'il disparaisse. » Cette nostalgie nous renvoie à une réalité structurelle et fondamentale : nous ne sommes qu'un, avec ou sans l'autre. De quoi se sentir perdu au milieu d'une foule.

1. *Auteure de* La Peur de l'autre, surmonter l'anxiété sociale *(LGF, 2013).*
2. *Auteure de* L'Incapacité d'être seul *(Payot, "Petite Bibliothèque", 2011).*

QUE FAIRE ?

RENOUER AVEC SOI

« A-t-on peur de la solitude, ou bien d'une intériorité que l'on ne connaît pas ? interroge Christophe Fauré, psychiatre. C'est parfois de soi que l'on est déconnecté. Des exercices de méditation permettent de combler ce vide. D'apprendre à mieux se connaître en interrogeant ses peurs, ses croyances, ses désirs, ses besoins. En recontactant une dimension intérieure que nous avons trop longtemps ignorée, la solitude nous apparaît moins effrayante. »

RÉINVESTIR LES RELATIONS

« Nous sommes nombreux à nous plaindre de liens superficiels, de relations sans vraie valeur, constate la psychopraticienne Laurie Hawkes. Nous nous sentirions sans doute moins seuls en nous impliquant davantage, et, surtout, activement. Car un ami, comme un amant, se courtise ! Donner du temps, porter de l'intérêt, se faire beau, se créer des souvenirs… Il s'agit de donner du sens et de la valeur aux rapports humains. »

S'APPUYER SUR UN THÉRAPEUTE

« Notre souffrance face au sentiment de solitude nous invite à réinterroger notre capacité à être seuls, développe Catherine Audibert, psychologue et psychanalyste. C'est en refaisant l'expérience d'une "bonne" solitude, en présence d'un autre – analyste, thérapeute, praticien… –, que nous pouvons affronter le fait d'être seuls sans nous sentir démunis. L'idée est d'être accompagnés dans l'apprentissage de la solitude comme il aurait été utile que nous le soyons enfants. »

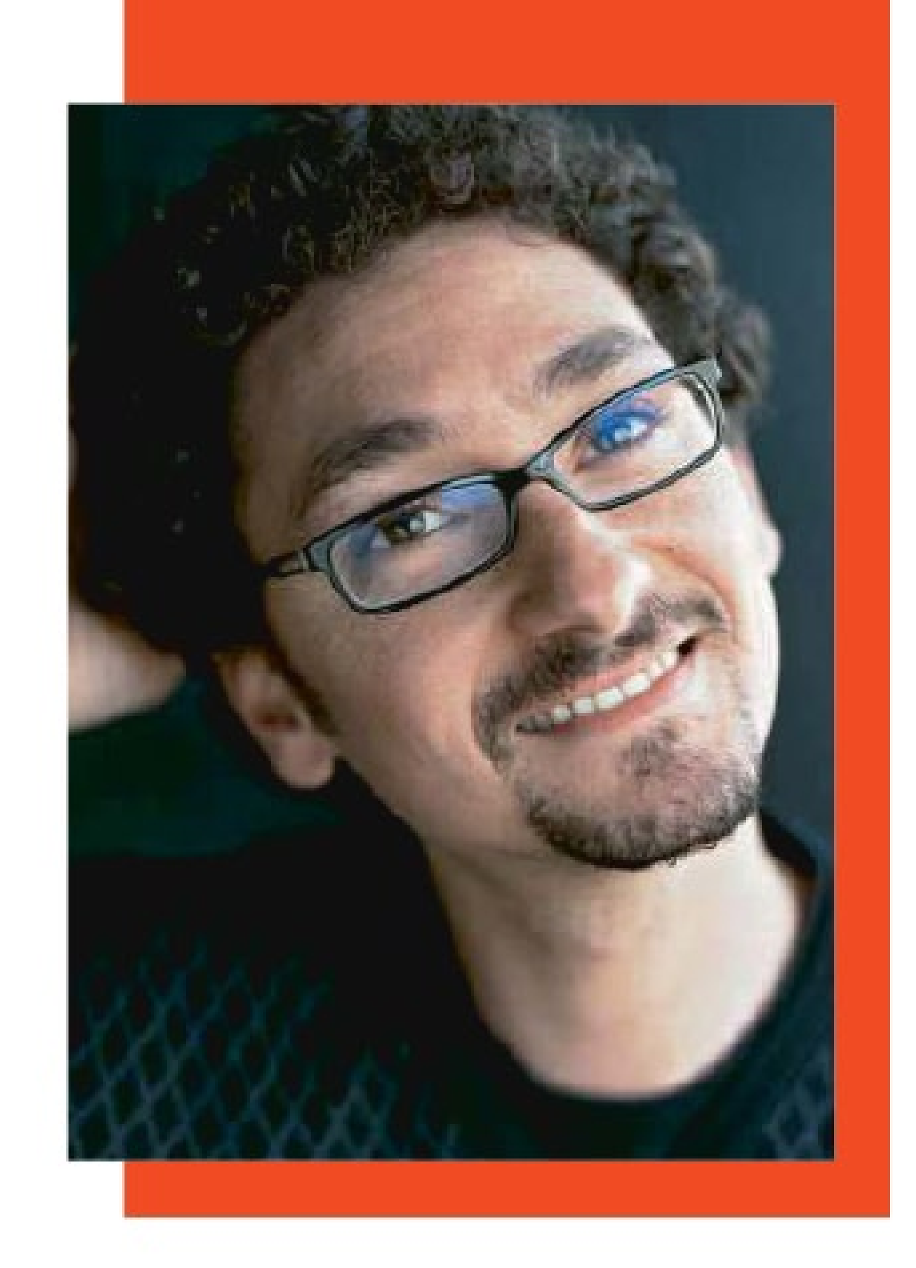
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Ensemble mais seuls, apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple*** de Christophe Fauré. Le psychiatre propose de rencontrer sa solitude pour ne plus en souffrir (Albin Michel, 2009).

Sur psychologies.com « Comment vivez-vous la solitude ? » Cherchez-vous à la combler coûte que coûte, ou bien en faites-vous un temps de créativité ou de paix ? Rubrique « Tests ».

La vie en **réseaux**

PAR DAVID FOENKINOS





mour d'été rime avec légèreté. C'est la saison de l'éphémère. On se rencontre sur le lieu de nos vacances, on habite rarement la même ville, alors l'histoire durera le temps d'une saison. C'est d'ailleurs assez étrange de vivre quelques jours avec une personne en sachant à l'avance la date de la séparation. C'est un CDD du sentiment. Mais on peut l'avouer : le temporaire possède son charme. Et enlève une pression. On peut sûrement être plus naturel dans ces conditions. Décevoir l'autre devient moins grave dans la logique du court terme. Enfin… avant de vivre l'histoire, il faut tout de même faire une rencontre !

C'est là que les nouvelles technologies interviennent. On pourrait croire que les avancées permanentes n'ont qu'un but : faciliter notre vie amoureuse. Il existe une application récente sur les Smartphone qui consiste à géolocaliser tous les célibataires de votre périmètre proche. Qui aurait pu imaginer ça ? Une sorte de GPS de l'amour. On devrait presque préciser : de l'amour physique. Car je doute un peu de voir cette application aboutir à un mariage. Mais sait-on jamais ? Le sérieux peut toujours se faufiler derrière le futile.

En tout cas, si vous êtes célibataire, sur la plage, il vous suffit d'activer l'application, et tous les connectés rêvant comme vous d'une rencontre surgiront dans votre téléphone. Je me laisse aller à imaginer les scènes surréelles qui vont bientôt se produire au bord de l'eau. Dès cet été, on risque de voir des hommes marcher entre les serviettes avec leur téléphone tendu devant eux pour localiser les femmes célibataires du coin. Un peu à la manière de ceux qui cherchent des pièces d'or perdues sous le sable. Le téléphone bipera à l'approche d'une personne disponible. Bip ! Bip ! Célibataires à dix mètres ! Vite, il faut lancer un regard discret ! Car, si jamais la personne connectée ne nous plaît pas, on poursuit notre chemin. Tout ça commence à ressembler à une version terrienne de la pêche. Mais si jamais on éprouve une attirance, alors on ralentit… Et l'on apparaît, tel un célibataire tombé du ciel. Bon, ça ne signifie pas qu'on aura quelque chose à se dire. Après la découverte, que se passe-t-il ? « Heu… bonjour… alors comme ça, vous êtes célibataire ? Ça tombe bien, moi aussi ! » On a vu mieux comme entrée en matière, non ? On respire l'atmosphère un peu triste de l'artificiel. Certes, on gagne en opportunités ce que l'on perd en charme du hasard. Mais veut-on vraiment cela ? L'amour ne doit-il pas être lié à l'improbable ? Il y a une forme de beauté à ne rien savoir de l'autre quand on le rencontre. On peut alors espérer, rêver ; on peut aussi tâtonner et rater. Ce n'est pas plus mal. Que va devenir le kamikaze de la plage qui aborde les filles au risque d'enchaîner les râteaux ? Maintenant, on navigue en eaux précautionneuses. Si ça continue comme ça, on va bientôt inventer une application qui crée du hasard…

David Foenkinos, écrivain, raconte dans ses chroniques comment nos vies sont bouleversées par les nouvelles technologies. Dernier roman paru : Je vais mieux *(Gallimard, 2013).*

Débat

Mères seules, mères porteuses, parents de même sexe… Les techniques de procréation médicalement assistée (PMA) viennent bouleverser nos représentations de la famille et de la filiation. **La loi sur le mariage pour tous et les revendications de parenté des homosexuels provoquent en chacun de nous des questionnements profonds et dérangeants :** tout le monde a-t-il le « droit » de procréer ? Certains désirs d'enfant sont-ils plus – ou moins – légitimes que d'autres ? Comment préserver l'intérêt de l'enfant ? Depuis que les progrès de la science ont dissocié la conception de la sexualité, permis qu'elle se produise en dehors des corps, voire dans le corps d'une autre, les passions et les fantasmes se déchaînent. Les experts, psychanalystes, sociologues ou philosophes, sont loin d'être d'accord. Nous avons fait le tour des arguments en présence pour tenter d'éclairer ce sujet éminemment passionnel.

EXISTE-T-IL UN DROIT À L'ENFANT ?

Par Laurence Lemoine

ZOE BERKOVIC/GALLERY STOCK



UN ENFANT À TOUT PRIX ?

La psychanalyste Monique Bydlowski est l'auteure de travaux précurseurs sur le désir d'enfant. En ce qui concerne l'accès à la PMA pour tous, ses positions, qu'elle qualifie de « modérées », semblent plutôt tranchées : « Je ne vois pas pourquoi des personnes non stériles [les femmes célibataires ou les homosexuels, ndlr] auraient accès à une aide médicale remboursée pour procréer. C'est une dérive », lance-t-elle. Dénonçant l'impatience de certaines femmes, le caprice de certains adultes, elle estime que « parler d'un droit à l'enfant est injuste. C'est le penser comme un objet, lui ôter son humanité. On a des devoirs >>>

DÉFINITIONS

PMA : procréation médicalement assistée

Elle désigne l'ensemble des interventions médicales susceptibles de pallier l'infertilité : insémination artificielle, fécondation par micro-injection, fécondation in vitro. Les lois de bioéthique en réservent l'accès aux couples hétérosexuels vivants, en âge de procréer, stériles ou porteurs de maladies génétiques. Les femmes célibataires et les couples homosexuels en sont exclus. En 2010, 22 401 bébés seraient nés par PMA en France, pour 139 344 tentatives (source : AFP).

IAD : insémination avec donneur

En France, le don de gamètes est soumis à la gratuité et à l'anonymat, et réservé aux couples hétérosexuels. Pour les célibataires et les couples homosexuels, deux solutions : le « tourisme procréatif » et l'« insémination artisanale » avec la connivence du donneur.

GPA : gestation pour autrui

Interdite en France, elle a été légalisée dans une quinzaine de pays, dont les États-Unis, le Danemark, le Canada, Israël… Le modèle anglais a été jugé exemplaire par une commission sénatoriale française, tandis qu'en Inde et en Ukraine elle conduit à l'exploitation de la misère.

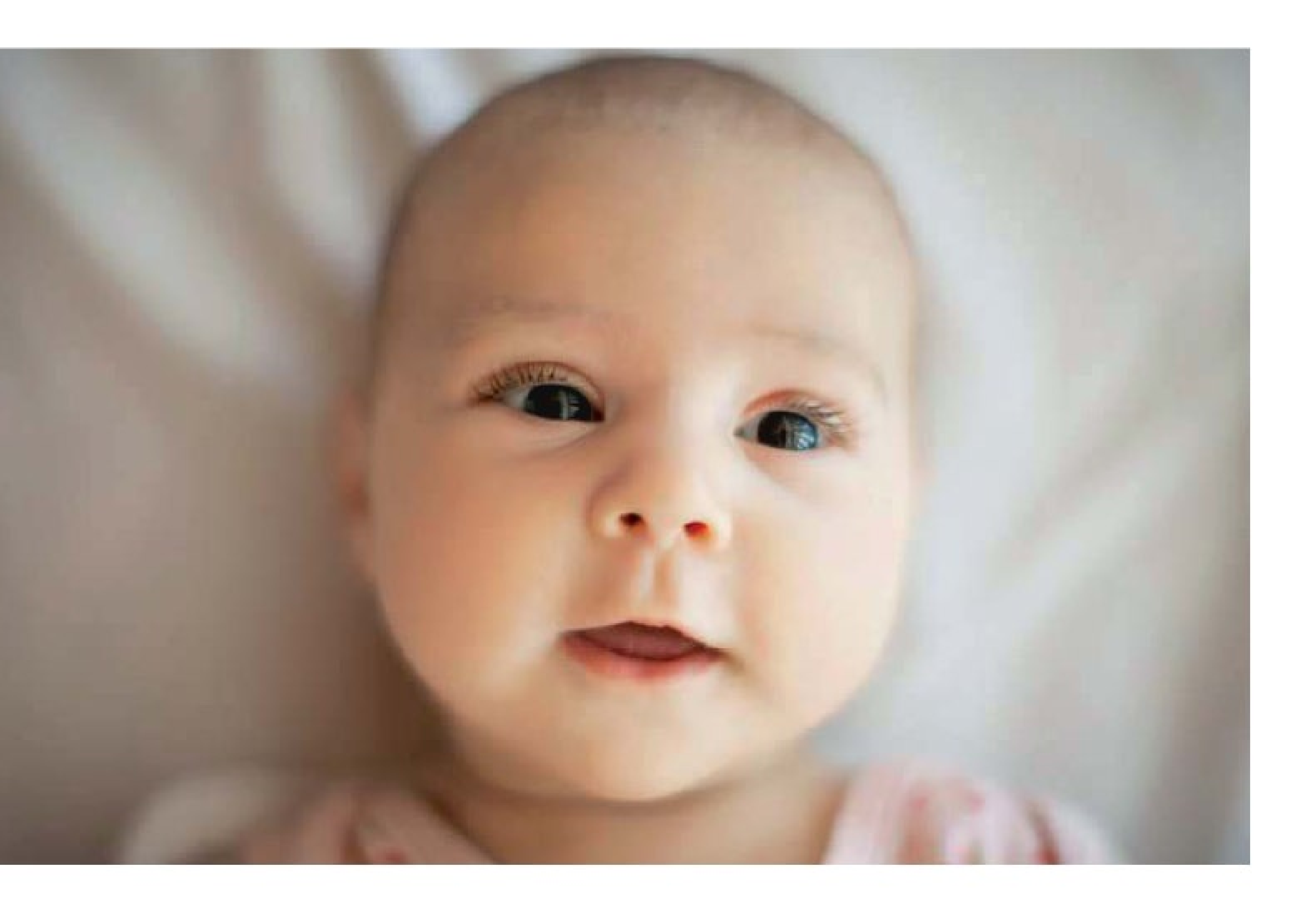
>>> envers un enfant. En avoir un est une chance ou un malheur, en aucun cas un droit ». Et de s'adoucir : « La notion de droit à l'enfant a émergé avec la médecine de la procréation. Elle a été induite par les excès de la technique. Dans les premiers temps de la fécondation in vitro, les couples avaient droit à une douzaine de tentatives, contre quatre aujourd'hui. Il y avait de quoi revendiquer une obligation de résultat… » Séverine Mathieu, sociologue, a passé huit mois en observation dans des consultations de PMA. « Les couples que j'y ai rencontrés, même s'ils demandent à la médecine de les aider à avoir un enfant, ne m'ont pas semblé être dans la revendication d'un droit qui serait la satisfaction d'un désir égoïste, témoigne-t-elle. Ils construisent leur démarche en fonction de ce qu'ils vont expliquer à l'enfant. Au nom de cela, ils ne sont pas prêts à faire n'importe quoi. Pas prêts, comme on les en soupçonne trop souvent, à faire un enfant "à tout prix". » Cette suspicion pèse davantage encore sur les célibataires et les couples de même sexe. Pourtant, affirme sa consœur Dominique Mehl, leur désir ne diffère pas de celui des partenaires hétérosexuels : « Leur demande n'est pas d'obtenir le droit d'acquérir un enfant. Elle est davantage d'avoir, comme tout le monde, la liberté de procréer. »

UN ENFANT TOUTE SEULE ?

Tandis que défilaient les opposants au mariage et, surtout, à la procréation pour tous, Émilie, femme célibataire de 43 ans, donnait naissance à l'enfant qu'elle avait conçu grâce à une insémination avec donneur (IAD), obtenue à Barcelone parce que la loi française la lui refusait. Elle confie que son rêve n'a jamais été de faire un enfant sans père : « Simplement, aucun homme jusque-là n'a eu le désir d'avoir un bébé avec moi. Le temps m'était compté, j'ai dû mener mon projet familial à l'envers : l'enfant d'abord et le père, espérons-le, après. » Elle reste discrète sur sa démarche, sentant bien le reproche qui pourrait lui être fait d'avoir assouvi un caprice aux dépens de son fils. « Cette réprobation tient au fantasme de la mère dévorante qui ne veut ni partager l'enfant ni couper le cordon, explique Dominique Mehl. Ces femmes existent, bien sûr, mais elles existent aussi au sein de couples. » Il y a des raisons à la montée de la monoparenté qui ne sont pas de l'ordre d'une volonté des femmes de nier le masculin : l'allongement du temps des études, l'entrée tardive dans le monde du travail, la baisse de la fertilité après 35 ans, la fragilité des couples… « La situation de monoparenté est effectivement à risque, car elle expose les femmes à la précarité et à la surresponsabilité, poursuit la sociologue. Mais en aucun cas elle ne permet de présager qu'elles feront de mauvaises mères. »

La psychanalyste Geneviève Delaisi de Parseval, connue pour ses positions pionnières en matière de PMA, expose les raisons de sa réserve envers l'IAD pour les célibataires : « On connaît les difficultés existentielles des enfants engendrés avec donneurs[1] [raison pour laquelle elle plaide pour la levée de l'anonymat]. On connaît aussi celles des femmes qui ont adopté seules à élever leur enfant sans père, bien que beaucoup s'en sortent bien. » Pour les enfants arrivés au monde dans ces conditions, « c'est un peu la double peine ». « Ne rien savoir de celui ou celle qui a donné ses gamètes pour le faire naître le prive d'une partie de son histoire ; or on

DAVID MATHESON/GALLERY STOCK, ÉDITIONS ODILE JACOB, JOHN FOLEY/OPALE



sait l'importance du roman familial dans la construction de l'identité », rappelle Monique Bydlowski. « Pour ceux qui souffrent de ne rien connaître de leur géniteur, les parents sont incontestablement ceux qui les ont désirés et élevés, précise Dominique Mehl. Pour autant, ils souhaitent pouvoir réintégrer la part du biologique à leur histoire, et connaître certains aspects du donneur, comme ses caractéristiques physiques, ses motivations, son parcours, sa situation familiale. » Du point de vue de l'enfant, plus que la situation monoparentale, c'est l'anonymat imposé qui pose problème. Et, en la matière, « la loi actuelle fait plus de dégâts que les parents », estime Geneviève Delaisi de Parseval.

1. Sur le sujet, lire notre récit publié dans Psychologies magazine *n° 318 (mai 2012) ou, sur psychologies.com, l'article « Je suis né d'un don de sperme ».*

DEUX MAMANS OU DEUX PAPAS ?

« On va faire croire à des enfants qu'ils sont issus de deux hommes ou de deux femmes. » Cet argument, maintes fois brandi par les opposants à l'homoparentalité, agace Lara, 29 ans, et son amie Sonia, 41 ans, inéligibles à la PMA parce que homosexuelles. Elles multiplient les rencontres avec d'éventuels « copères » rencontrés sur Internet et susceptibles de leur accorder un don de sperme pour une insémination artisanale. Leur souci : éviter de faire peser sur leur futur enfant le poids de l'anonymat d'un père biologique, sans pour autant associer celui-ci à son éducation. « C'est bien parce que nous ne voulons rien lui cacher de la réalité de sa conception et de l'identité de son géniteur que nous cherchons un donneur qui accepte de ne pas demeurer anonyme », confie Lara. « Il y a de l'hypocrisie à légitimer les familles homoparentales par le mariage tout en continuant de leur refuser l'accès à la PMA, ajoute Sonia. On fait semblant d'ignorer que la plupart de leurs enfants ont été conçus comme cela. Qui entretient le déni ? » De l'avis de Séverine Mathieu, qui se dit encore surprise et choquée par la violence des récentes manifestations, « le soupçon de mensonge fait partie des nombreux amalgames et préjugés homophobes qui ont marqué le débat. Il est plus facile de se draper derrière l'intérêt de l'enfant que d'exprimer son aversion pour un mode de conjugalité pas aussi bien admis qu'on le pensait ».
Persuadée que les couples homosexuels font d'aussi bons parents que les hétérosexuels, voire meilleurs que beaucoup d'entre eux, Monique Bydlowski note néanmoins que « la PMA crée de la confusion dans la filiation. Les places et contributions de chacun sont si difficiles à expliquer que les discours ne sont pas toujours compréhensibles pour l'enfant ». En effet, comme l'indique Geneviève Delaisi de >>>



MONIQUE BYDLOWSKI estime que la PMA doit être réservée au traitement de l'infertilité, s'oppose à l'IAD pour les femmes célibataires et invite les couples homosexuels à préférer l'adoption à la PMA.

Psychanalyste, spécialiste du désir d'enfant, auteure de *Je rêve un enfant, l'expérience intérieure de la maternité* (Odile Jacob, 2010).



GENEVIÈVE DELAISI DE PARSEVAL s'oppose à l'IAD pour les célibataires, prône l'ouverture de la PMA aux couples homosexuels et la légalisation d'une « GPA éthique ».

Psychanalyste, spécialiste de la procréation médicalement assistée, auteure de *Famille à tout prix* (Seuil, 2008).



Séverine Mathieu a mené une longue enquête dans des consultations de PMA. Elle atteste que la demande des parents se construit toujours en fonction de l'intérêt de l'enfant.

Sociologue, auteure de *L'Enfant des possibles, assistance médicale à la procréation, éthique, religion et filiation* (Éditions de l'Atelier, 2013).



Dominique Mehl suit la médecine de la procréation depuis ses débuts et analyse les représentations liées à ces modes d'enfantement. Son constat : l'inadéquation des lois de bioéthique à l'évolution des mœurs.

Sociologue, auteure des *Lois de l'enfantement, procréation et politique en France (1982-2011)* (Les Presses de Sciences-Po, 2011).

>>> Parseval, « la médecine procréative a produit un éclatement des fonctions parentales » : engagement biologique, filiation légale et responsabilité éducative peuvent désormais reposer sur trois personnes différentes. Mais, dans ce nouveau « laboratoire de la parenté », estime-t-elle, chaque famille peut parvenir à s'arranger, avec inventivité, de ces aménagements procréatifs, « pourvu qu'il n'y ait pas de déni ». Une fois encore, pour elle, c'est l'effacement des tiers donneurs de gamètes qu'impose la loi sur l'anonymat qui pose problème.

UN VENTRE À LOUER ?

Pour cette enquête, nous rencontrons Julien, 34 ans. Il nous confie ses réflexions sur la difficulté, pour son conjoint et lui, d'accéder à l'adoption en raison des fantasmes de pédophilie qui pèsent sur eux. Leur désir de fonder une famille les conduit à envisager le recours à une mère porteuse, mais ils se demandent comment s'arranger moralement de cette transaction, dont ils craignent les conséquences psychologiques pour la gestatrice comme pour l'enfant à naître. « Il m'est difficile d'imaginer qu'une femme puisse se séparer sans difficulté du bébé qu'elle a porté », s'inquiète-t-il. Et pourtant, comme l'affirme la philosophe Élisabeth Badinter, il est convaincu que de telles femmes existent, dont le désir est d'être encore enceintes sans vouloir agrandir leur famille et d'apporter leur aide à un couple en mal d'enfant. Il redoute en outre que l'enfant ait le sentiment d'avoir été « vendu », même si l'argent, telles qu'il imagine les choses, ne sert qu'à couvrir les frais liés à la grossesse de la mère porteuse, comme le préconisent les partisans d'une gestation pour autrui (GPA) « éthique », pour lesquels l'Angleterre sert de modèle. Convaincue que la légalisation est le meilleur rempart contre l'exploitation de la misère, Geneviève Delaisi de Parseval fait confiance au système législatif qui encadre la GPA : « Tant que la gestatrice est avertie par des professionnels des risques qu'elle encourt, tant qu'elle n'est pas contrainte par la misère, tant que ses désirs rencontrent ceux des parents d'intention, pourquoi s'y opposer ? »
Monique Bydlowski ne se satisfait pas de cet argument : « Quelle violence, pour les enfants déjà nés de cette mère, que de la voir prête à abandonner leur petit frère ou leur petite sœur moyennant finances ! fait-elle valoir. Et quelle violence, pour le fœtus, que ce refus d'attachement de la part de la femme qui le porte. » Pour avoir suivi vingt-quatre couples d'hommes ayant eu recours à la GPA, Dominique Mehl témoigne cependant de « la forte implication de nombre de mères porteuses, avec lesquelles les pères restent longtemps en contact et qu'ils continuent de considérer comme des marraines, ou, en tout cas, comme des personnes qui comptent dans le paysage affectif de leur(s) enfant(s) ».

L'ADOPTION EST-ELLE LA SOLUTION ?

Au lieu de se tourner vers la PMA, Émilie, Lara et Sonia, ou Julien et son conjoint n'auraient-ils pas mieux fait de se tourner vers l'adoption ? C'est en tout cas l'avis de Monique Bydlowski, pour qui « la PMA crée un problème là où l'adoption tente d'en résoudre un. Dans ce second cas, on vient en aide à des enfants orphelins ». Dominique Mehl exprime son désaccord « avec cette manière d'opposer deux modes d'accès à l'enfant qui seraient l'un narcissique et l'autre généreux. Les parents qui adoptent n'ont pas plus que ceux qui recourent à la médecine procréative le projet de sauver un enfant. Dans les deux cas, leur désir est d'avoir un enfant pour leur propre plaisir "et" pour l'élever ». Quoi qu'il en soit, Monique Bydlowski invite à la réflexion : « Les bouleversements familiaux induits par la médecine procréative sont encore récents. Il est trop tôt pour dire si les enfants nés de ces filiations inédites seront plus ou moins malheureux que les autres. L'important est d'avoir conscience que c'est nous qui sommes à l'origine de ces changements, et de bien en évaluer les conséquences. »

[LIBERTÉ] « Ras le bol de ce pays ! » L'heure est au *french bashing*[1]. Il paraît que les Français ont le cafard et qu'ils rêvent de vivre ailleurs. Mais il est bon, parfois, de se pencher sur une autre réalité : chaque année, deux cent mille étrangers décident de poser leurs valises dans notre pays, et d'y rester. Parce qu'ils l'ont choisi. Parce qu'ils pensent pouvoir y être heureux. Parce qu'ils aiment la France et même un, des ou carrément les Français ! *Yôkosso. Bienvenido. Welcome.*

1. « Dénigrement de la France ».

Ils aiment les Français

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET – PHOTOS BRIGITTE BAUDESSON



“Je ne me sens pas si étrangère à vous”

Sayuri, 33 ans, japonaise

« Dans les années 1990, la pâtisserie française est devenue très à la mode au Japon. Dès que je l'ai goûtée, j'ai su que c'était ça que je voulais faire. À 20 ans, je suis venue passer une année à Lyon, pour apprendre le métier. J'ai tout de suite aimé les Français, même s'ils sont très différents de nous. Je vous trouve gentils et souriants, et j'apprécie votre façon très explicite et chaleureuse de vous exprimer. Les seuls moments où j'ai eu vraiment le mal du pays, c'est devant mon assiette : votre nourriture est vraiment très différente de la nôtre ! Pendant mon stage, j'ai rencontré Benoît, un chef pâtissier. Nous sommes tombés amoureux, mais je suis rentrée chez moi pour travailler dans une grande pâtisserie française de Tokyo. Il nous a fallu du temps pour arriver à nous retrouver, et finir par décider de nous marier et d'ouvrir ensemble notre chocolaterie, à Angers. J'ai appris à m'adapter. Chez nous, on ne parle pas de soi avec ses clients ou ses fournisseurs ; j'apprécie l'humanité que vous mettez dans vos relations, y compris commerciales. Sauf en cas de conflit : là, c'est plus compliqué à gérer qu'au Japon, où l'on reste distants. J'aime faire du chocolat avec Benoît, et envisager de pouvoir continuer à travailler même si nous avons des enfants. Et j'ai fini par m'habituer à cette étrange façon que les clients français ont de réclamer juste ce que nous ne proposons pas ; au Japon, ça ne se fait pas du tout. Pour le reste, j'ai un caractère qui me permet de supporter de vivre loin de chez moi. Je ne me sens pas si étrangère à vous. En observant les couples autour de moi, je pense que, souvent, nos différences culturelles sont plus familiales que nationales. Heureusement, nos familles à nous sont cool, toutes les deux : j'ai même une belle-mère professeure de karaté ! »

Pour goûter les chocolats de Sayuri et Benoît : louvigny-chocolatier.fr.

>>>



“J’aime bien votre manière de râler”

HUGO, 32 ANS, MEXICAIN

« Quand j’avais 18 ans, je travaillais à l’office du tourisme de Mexico, où je voyais passer beaucoup de Français. Ils m’ont donné envie de découvrir leur pays. J’ai fait des économies et je suis venu passer trois mois ici. Je suis arrivé sous la pluie, Paris ne brillait pas du tout des mille feux que j’imaginais, mais j’ai quand même été ébloui. J’ai immédiatement aimé la France pour le métissage tellement riche de la population, l’élégance des passants, la générosité des Français, et cette langue merveilleuse que je ne comprenais pas, mais dont j’adorais déjà la sonorité et la musique. Et, même si vous êtes souvent un peu trop sûrs de vous, j’aime bien votre manière de râler, et de revendiquer avec force ce qui vous semble juste ! Quand je suis rentré au Mexique, j’ai décidé de repartir très vite pour m’installer à Paris. J’ai appris le français, mais j’ai eu du mal à poursuivre mes études : vous accordez une importance démesurée aux diplômes, et, contrairement à la nôtre, votre culture est très écrite. D’ailleurs, c’est une des choses qui m’étonnent encore, tous ces gens qui lisent dans le métro et dans les bistrots… Je me suis intégré, petit à petit. J’ai eu beaucoup de chance, et, à quelques exceptions près, j’ai rencontré plein de Français adorables, qui m’ont aidé les quelques fois où je me suis retrouvé en galère de logement ou de papiers. Je suis heureux ici, même si ma vie est sans doute économiquement moins confortable que si j’étais resté au Mexique, et si certaines choses m’échappent, comme cette mobilisation contre le mariage gay. Vous êtes un peu conservateurs, parfois ! Vous ne vous rendez pas compte à quel point votre pays est structuré et organisé ; ça me change du bazar mexicain. Mais ici, on peut quand même traverser hors des clous sans se faire insulter ni arrêter. C’est exactement ce qu’il me faut, et c’est pour ça que je me sens chez moi, chez vous. »



“Je vous trouve sympathiques, mais compliqués”

Carol, 54 ans, américaine
« Je suis née et j’ai grandi à San Francisco, et j’avais 18 ans et demi quand je suis venue en Europe pour débuter ma carrière de mannequin. J’avais gardé le souvenir d’enfance d’une escale parisienne qui s’était transformée en cauchemar parce que tout était arrêté à cause d’une grève ! Mais cette fois-ci, j’ai été très bien accueillie. Je me souviens de mon bonheur quand j’ai découvert, en arrivant, que grâce à mes quatre ans de français au lycée, je comprenais ce que les gens disaient autour de moi. Ça m’a permis de faire connaissance facilement avec des Français. Je vous ai tout de suite trouvés sympathiques, mais compliqués. Par exemple, c’est étrange cette manière de dire bonjour à tous ceux que vous croisez, et de vous vexer si on n’en fait pas autant. Mais j’aime votre discrétion, votre manière d’être à la bonne distance, chaleureux et polis, attentifs et respectueux de ma vie privée. Et de la vôtre ! L’année de mes 25 ans, j’ai rencontré Gordon, un Anglais déjà bien ancré en France : c’est devenu évident pour moi que ma vie était ici. Nous nous sommes mariés et nous avons eu deux fils. Nous avons acheté une maison à la campagne ; là-bas, on nous appelle “les Parisiens” ! Quand nous avons décidé de divorcer, il y a deux ans, je me suis demandé si je restais ou si je rentrais “chez moi”. Mais c’est aussi ici, “chez moi”. Je suis en cours de naturalisation et j’aimerais vraiment avoir le droit de vote, pour pouvoir contribuer, pas seulement avec mes impôts, à faire en sorte que la France reste ce beau pays que j’ai adopté, et qui m’a adoptée. »

L'été dernier, sur Psychologies.com, nous avons lancé un appel à des jeunes de 15 à 25 ans pour tenir une chronique régulière dans nos pages. Parmi les soixante-quinze candidats, nous avons sélectionné Rafaëlle.

Dans ma tête **d'ado**

PAR RAFAËLLE



Imaginez ce qui peut se passer dans la tête d'une personne de 14 ans qui se retrouve exclue, isolée, harcelée…

« **E**t on se prend la main, une fille au masculin, un garçon au féminin… » Ça vous dit quelque chose ? C'est normal, ça fait trente ans que ça tourne. Et je suis loin de m'en plaindre, car, pour être honnête, j'aime Indochine (pour ceux qui n'avaient pas reconnu et qui n'avaient pas encore l'air dans la tête). Depuis la classe de sixième, c'est mon groupe fétiche. Bref, Indo, c'est un peu mon doudou.
Alors aujourd'hui, je suis consternée par les attaques contre leur dernier clip, réalisé par le Québécois Xavier Dolan – par ailleurs génial réalisateur des *Amours imaginaires* ou de *J'ai tué ma mère* –, pour la chanson *College Boy*. La vidéo montre un adolescent homosexuel brimé et brutalisé jusqu'à la crucifixion symbolique (ce qui semble avoir échappé à certains détracteurs qui aiment le premier degré) par ses camarades, eux-mêmes entourés de spectateurs aux yeux bandés. Nicola Sirkis, chanteur d'Indochine, et Xavier Dolan ont été accusés de créer un « buzz macabre », de « provocation » et de « coup marketing ».
Je ne suis pas d'accord, et je pense savoir de quoi je parle, car j'ai moi-même été victime de cette violence qu'ils dénoncent. Quand j'étais en troisième, la personne que je croyais être ma meilleure amie a monté toute ma classe contre moi, afin que plus aucun d'entre eux – sauf quelques rares exceptions – ne m'adresse la parole autrement que pour se moquer de ma façon de m'habiller, de parler ou tout simplement d'être. Imaginez seulement ce qui peut se passer dans la tête d'une personne de 14 ans qui, du jour au lendemain, se retrouve exclue, isolée volontairement, pour le bon plaisir d'une seule que cela amuse. *College Boy* ne fait qu'illustrer ce que des centaines, des milliers d'élèves vivent au quotidien. Il est impossible de connaître le chiffre exact, puisque la majorité d'entre eux n'en parleront jamais, accablés par la honte de se sentir « différents ». Je suis bien consciente que ma situation n'a pas été la pire. Je ne sais même pas si j'ai réellement le droit de me plaindre, quand je pense à ceux qui ont subi la violence physique, dénoncée sous sa forme exacerbée dans le très dur – et très beau – clip de Dolan. Mais j'ai vécu les moqueries, l'exclusion. Ces images ne font que mettre face à une réalité difficile à accepter ceux qui en sont conscients sans vouloir l'admettre. Alors, vraiment, croyez-moi sur parole si vous refusez de croire ce que montre cette vidéo : le harcèlement peut se pratiquer partout et sous n'importe quelle forme. Le clip de *College Boy* a le mérite de le rappeler. Kant disait que « l'art ne veut pas la représentation d'une chose belle mais la belle représentation d'une chose ».
Ici, l'art sert de belle représentation à une chose horriblement laide.
Nicola, si tu me lis, merci.

Rafaëlle, lycéenne de 17 ans, s'interroge sur les relations parfois compliquées entre adultes et adolescents.

FRÉDÉRIC POLETTI POUR PSYCHOLOGIES

AdGENCY EXPERTS
AdGENCY
L'Agence Conseil en choix d'Experts
&


La conférence Leadership au féminin *Le moteur du changement*

MARDI 26 NOVEMBRE 2013 - PARIS

PARMI LES INTERVENANTS



Directrice Générale d'Unifrance Films



Auteure et coach en leadership féminin



Première adjointe au Maire de Paris



Directrice de la Diversité, Mazars Group



Professeur de leadership à l'ESCP Europe



Présidente de GE France, Vice Présidente de GE International



Journaliste



Éditrice, Lagardère-active et auteure de "Le rêve brisé des working girls"



Présidente de Talentis



Contre-Amiral de la Marine Nationale



Président du comité de surveillance d'Equistone et Fondateur de Raise



Présidente-Directrice Générale du groupe Kalidea

Venez découvrir leur profil, et celui de tous ceux qui nous ont rejoints depuis sur : www.adgency-experts.com

Adgency 01.44.92.44.92

4 TABLES RONDES

- CRISE : LA RÉINVENTION NÉCESSAIRE DU LEADERSHIP
  Qui seront les leaders au 21e siècle ?
- LE MARKETING DE SOI : GRANDIR ET FAIRE GRANDIR SES COLLABORATEURS
  Nouveaux codes, nouv'elles valeurs
- LES NOUVEAUX LEADERS : CE QUE L'ENTREPRISE ATTEND D'EUX
  Éthique de la prise de décision
  et management au féminin
- PARCOURS DE DIRIGEANT(E)S :
  Les bonnes pratiques
  Leurs conseils pour réussir
  La part du Politique

Organisme de formation enregistré sous le n° 11754798475

INSCRIVEZ-VOUS !

LA JOURNÉE DE CONFÉRENCE Interférences N°4 **1 280 € H.T.**

Interférences N°4

Les rencontres Interférences sont un rendez-vous incontournable de réflexion et d'échanges autour de sujets d'actualité à destination des acteurs économiques et institutionnels.

PLUS D'INFORMATIONS **01.44.92.44.92** sarah@adgency-experts.com

www.adgency-experts.com

"C'est un véritable bonheur de travailler avec la plus belle matière première qui soit : l'intelligence humaine" Denis Adjedje, président d'Adgency Experts

REPORTAGE

C'est un sanctuaire au cœur de la Californie la moins « civilisée ». Perché sur des rocs au bord de l'océan Pacifique, Esalen porte le nom de la tribu d'Indiens qui se purifiaient autrefois sur cette terre en se baignant dans ses sources d'eaux chaudes soufrées. Un espace sacré que Dick Price et Michael Murphy, deux jeunes hippies, diplômés de Stanford et Harvard, ont investi en 1962 pour le transformer en Mecque de la contre-culture et du développement personnel, en **centre de recherches et d'études sur les nouvelles thérapies, la spiritualité, les philosophies indiennes et asiatiques, le psychisme, les liens entre le corps et l'esprit.** Le succès est immédiat : les meilleurs auteurs (Henry Miller, Anaïs Nin…) et la crème des chanteurs folks et pop (Joan Baez, George Harrison) y séjournent ; psychiatres, psychologues, philosophes et thérapeutes visionnaires (Fritz Perls, Abraham Maslow) y dispensent des cours. Esalen devient le laboratoire de l'Amérique pour le yoga, l'acupuncture, la méditation, la gestalt, les thérapies somatiques, désormais proposés partout. Et aujourd'hui ? « L'institut » reste-t-il un lieu d'avant-garde, source de transformations profondes ? Parce qu'elles connaissent mes affinités plutôt orientées vers la psychanalyse, parce qu'elles attendent de moi une vérification « objective et sans complaisance », mes chefs décident de m'expédier sur place. Voici le résultat de quelques jours d'immersion dans ce lieu culte du « travail sur soi ».

ESALEN
Voyage à la source du développement personnel

TEXTES ET PHOTOS : HÉLÈNE FRESNE



MERCREDI

Plus de trois heures de route entre Big Sur et San Francisco, la région

où se niche Esalen. Jay Jay, un enseignant à la cinquantaine effilée, cheveux longs gris noués en catogan, m'embarque dans sa vieille décapotable. La route escarpée longe l'océan : des avalanches de pierres détruisent régulièrement le bitume. Jay Jay est arrivé à l'institut il y a plus de dix ans. Il s'intéressait à la gestalt-thérapie. Adopté par les « esaleniens », il donne quelques cours le week-end (« méditation et éveil des chakras », « danse et improvisation matinales »), s'occupe de tâches administratives diverses. Il est en échange logé, nourri, blanchi et rémunéré – assez peu –, mais « l'argent n'est pas important », assure-t-il en m'annonçant notre arrivée. Sur la pancarte est inscrit : « Esalen. Sur réservation seulement. Appareils photo interdits ». Quelques mètres plus bas, devant la guérite du gardien, il est précisé que les connexions téléphoniques ne fonctionnent pas. Pas de téléphone ? Ni d'Internet ? Je suis au bord de la syncope. La *digital detox* n'était pas prévue au programme. Jay Jay me dépose devant ma chambre : joli motel en brique hébergeant autrefois des détenus qui ont construit la route. L'intérieur est spartiate, parfait. Une petite visite des environs s'impose, histoire de vérifier que je ne suis pas totalement isolée, enfermée dans le village du *Prisonnier*[1]. Je circule à l'aide d'un plan sur deux mille hectares marqués du sceau New Age des fondateurs. Les cours, ateliers et conférences sont donnés dans des pavillons en bois portant les noms « Maslow », « Huxley », « Rolf » (d'Ida >>>

> “Et si, plutôt que dans le village du *Prisonnier*, j’étais tombée dans une annexe du Club Med ?”



>>> Rolf, créatrice de la méthode Rolfing), dans le « Jardin de Bouddha », à la « Maison de la méditation », dans des yourtes éparpillées dans un paysage incroyablement vert et luxuriant. Je marche hébétée au bord de l’océan avant de me rendre au dîner, bio bien sûr, préparé par des cuisiniers qui furent autrefois avocat, juriste ou scénariste, avec les fruits, plantes et légumes de la « Ferme », que cultivent des « étudiants travailleurs ». À table, quand on me demande si je vais bien, je réponds poliment : « *I’m fine, thank you.* [“Je vais bien, merci.”] » Jay Jay se moque : « On ne dit pas cela. Parce que nous traduisons immédiatement par *fucked up, insecure, neurotic, emotional* [“démoli, fragile, névrosé, émotif”]. » Pour assouplir mes manières, sans doute un peu trop raides et policées, mes camarades de tablée me conseillent de me détendre avant de me coucher. Une séance « spéciale » de méditation commence à 21 h 30 aux bains chauds. Il fait nuit noire quand je m’y rends, et horreur ! tout le monde est nu dans de grands bassins en plein air : des jeunes, des vieux, des hommes, des femmes, très proches les uns des autres. Assis dans une petite baignoire, un géant tatoué joue du didjeridoo, une sorte de cor australien. Une odeur d’œuf pourri plane au-dessus de l’océan : le soufre. Impossible de me détendre. Je m’enroule dignement dans ma serviette et cours me coucher. Le *peace and love* ne passera pas par moi. Les murs de mon motel sont en papier. Je m’endors bercée par les cris de joie de ma voisine que son partenaire rend visiblement très heureuse. Et si, plutôt que dans le village du *Prisonnier*, j’étais tombée dans une annexe du Club Med ?

JEUDI

« Fais attention à la peur de rater quelque chose ! » m’avait prévenue Jay Jay.

Sous-entendu : ne tente pas de suivre frénétiquement toutes les activités proposées. Impossible : je suis en mission. Il est 7 heures du matin, j’enchaîne une demi-heure de récitation de mantras pour équilibrer mes chakras avec une heure et demie de hatha yoga. Sur le programme, il est précisé que cette séance servira à « mettre en lumière mon éclat radical ». Je pratique le yoga plusieurs fois par semaine en France et mon « éclat radical » ne s’est pas encore révélé. Mais ici, qui sait? Coco, qui donne les leçons, m’explique que mon souffle est une vague. À côté de moi, un homme me regarde fixement rougir et souffler comme un bœuf : un psychanalyste argentin en quête de bonne fortune. À midi, je tente une expérience de « méditation zen » avec Scott. C’est ma première fois, contrairement aux autres participants, une dizaine, qui

“Je pratique le yoga plusieurs fois par semaine en France et mon « éclat radical » ne s'est pas encore révélé. Mais ici, qui sait ?”



ont l'air de parfaitement maîtriser l'exercice. Nous sommes assis en tailleur et en rond dans une paillote au bord d'un torrent. La cinquantaine rondelette, l'air d'un professeur d'université, Scott nous précise qu'il ne parlera pas, nous conseille de nous lever si nous avons des fourmis dans les jambes. C'est tout. Il frappe sur un bâton. À mes côtés : un jeune rasta, quelques quadras, deux étudiantes et Carl, élégant, la quarantaine. Au bout de quinze minutes de silence passées à essayer de détacher mon esprit des pensées qui courent dans mon cerveau malade de névrosée parisienne, je craque. J'entrouvre une paupière. Ouf ! Carl sort discrètement. Je m'éclipse cinq minutes plus tard. Nous nous retrouverons dans l'après-midi, face à l'océan, pendant l'initiation au tai-chi, qu'il tente avec sa compagne, Laura. Kevin, notre enseignant, est un vieux de la vieille à Esalen. Il est cool. Il ne jargonne pas. Il bouge, parle de l'élan, du souffle, de la retenue, de la lenteur et de la grâce. Tout en nous faisant exécuter des postures, il nous montre une baleine qui passe au loin. Le soir, je dîne avec Rich, étudiant en développement personnel de 54 ans. Il a quitté son métier d'ingénieur dans l'industrie nucléaire où il gagnait très bien sa vie. Il n'en pouvait plus. Il envisage de devenir *life coach* (« coach de vie ») ou de s'occuper de personnes âgées. Il suit des cours de gestalt, de somatique, de leadership à Esalen. Il vit ici et fait partie du personnel administratif pour payer ses cours : « L'argent n'est pas ma priorité. Ce qui compte pour moi, c'est apprendre et grandir. Je pourrais rester ici pour toujours si c'était possible. J'aime vivre en communauté comme dans les années 1970 : m'asseoir autour du feu, discuter… » L'institut semble être resté bloqué dans ces années-là. Aucune approche dispensée, d'après ce que j'ai pu lire ou expérimenter, ne me semble différer de ce qui peut être proposé ailleurs, notamment en France.

VENDREDI

Après un cours de yoga *vinyasa* classique et bien mené, je petit-déjeune avec un

membre du personnel d'Esalen désabusé. Il me confirme que l'institut a perdu sa vocation pionnière. Depuis quelques années, des hommes d'affaires, des comptables, des experts financiers ont pris les rênes, regrette-t-il. Leur préoccupation essentielle est de faire rentrer de l'argent, même si, officiellement, c'est une organisation dite « non profitable ». Petit à petit, la communauté prend des allures de club de vacances de luxe avec la possibilité de louer des suites à prix d'or (encadré p. 115) pour des retraites qui n'ont plus rien de spirituel. Quant aux stages, ils doivent drainer le plus de participants possible et, pour cela, être extrêmement accessibles, quitte à ne présenter aucun intérêt. Carl et Laura me confieront s'être enfuis d'un atelier consacré « à la compassion et >>>



“Pourquoi acheter des produits extrêmement chers alors que nos jardins sont remplis de bons ingrédients ?”



>>> au pardon dans la relation » : trop superficiel, semble-t-il. Demain débute mon atelier « Herboristerie, protection de la peau et création de crèmes ». Je crains le pire.

SAMEDI MATIN

Nous sommes une dizaine à suivre les cours de Rachel. Grande brune

énergique titulaire d'un PhD (doctorat), notre prof est une ancienne psychologue hospitalière. Son métier était en train de la tuer : elle nous raconte qu'elle a commencé par perdre ses cheveux, puis, quand ce fut le tour des dents, elle a tout abandonné. Elle s'est lancée dans les plantes et



SAMEDI SOIR

Au coin du feu, discussion avec des esaleniens. Pour eux, ce « nouveau monde »

s'apparente plutôt à un management fondé sur la peur, des licenciements en pagaille et du harcèlement. « Nous pensions vivre dans un lieu de vérité, de transformation, d'accueil sécurisant pour tous. Ils nous ont menti. Ici, c'est comme partout ailleurs. Comment avons-nous pu croire qu'Esalen différait de n'importe quelle autre entreprise ? » Rose, responsable de contrôle de produits pharmaceutiques, affiche sa solidarité, mais, le lendemain, lors d'une randonnée, elle lâche, désignant le paysage : « En fait, je me moque de ce qui se joue en coulisses. Ce décor me transporte. » Difficile de ne pas acquiescer : au fond, peu importe ce qui se trame à Esalen. Et peu importe aussi le développement de mes « potentialités humaines » par la découverte de « nouvelles thérapies ». Grâce à ses étudiants, ses employés, ses enseignants, ses « invités », grâce à la nature, à l'océan, aux torrents qui délivrent ici une énergie, une puissance cathartique à nulle autre pareille, Esalen permet en fait surtout de partir loin de soi, pour reprendre l'expression du philosophe Clément Rosset[2]. Ce n'est pas le moindre de ses mérites.

l'agriculture bio. Elle s'est posé pour la cosmétique la question que l'on se pose depuis longtemps pour l'alimentation : pourquoi accepter de nous empoisonner avec des substances dont nous ne connaissons ni la provenance ni la nocivité ? Pourquoi acheter des produits extrêmement chers alors que nos jardins sont remplis de bons ingrédients ? Nous opinons toutes et tous du bonnet, prêts à nous lancer dans la fabrication d'une crème pour le visage, d'une lotion pour le corps, d'un exfoliant, d'un tonique et d'un masque à la fraise, à partir d'ingrédients prélevés dans le jardin d'Esalen. Je pars chercher de la camomille, du calendula, des roses, de la sauge et du romarin en compagnie de Joanne, architecte d'intérieur new-yorkaise, Talbot, Sophie, architectes, et Sasha, paysagiste, copines d'enfance habitant à Los Angeles, Jimmy, étudiant en herboristerie à Big Sur, Shin Ju, étudiante en art à Stanford. Plutôt que les grands discours, Rachel prône les actes concrets, le travail de la terre, le retour aux sources. Je jubile de trouver un alibi à ma coquetterie. Pendant quarante-huit heures, nous nous concentrons sur des activités futiles et réjouissantes. Juste avant de partir, notre enseignante nous dira : « Ne riez pas ! En ce moment, des dizaines de millions de personnes se réunissent comme nous, bien décidées à changer le monde par ces petits actes qui n'ont l'air de rien, mais qui finiront, j'en suis sûre, par faire crouler ce qui sera bientôt l'ancien. » J'ai des doutes.

1. Le Prisonnier, *série télévisée (1967) qui met en scène un agent secret retenu dans un village dont les habitants sont identifiés par des numéros.*
2. *In* Loin de moi *de Clément Rosset (Éditions de Minuit, 1999).*

POUR EN SAVOIR PLUS

Chiffres Esalen regroupe environ 300 personnes en permanence : 120 étudiants, 120 employés, 60 « invités » qui payent pour des ateliers ou des retraites personnelles. 100 personnes vivent sur place.
Tarifs Un atelier d'un week-end coûte 405 dollars (environ 315 euros) si l'on dort dans un sac de couchage, 1595 dollars (1240 euros) avec une chambre privée (repas compris, tout de même).

Faut-il admirer l'autre pour l'aimer ?

[**COUPLE**] Le regarder avec des étoiles dans les yeux, parler d'elle comme d'un génie. Le sentiment d'admiration accompagne toujours les débuts amoureux. Ce délicieux aveuglement, ce plaisir d'être fier de l'autre seraient même la condition nécessaire de l'amour qui dure.

PAR CÉCILE GUÉRET – PHOTOS ED ALCOCK

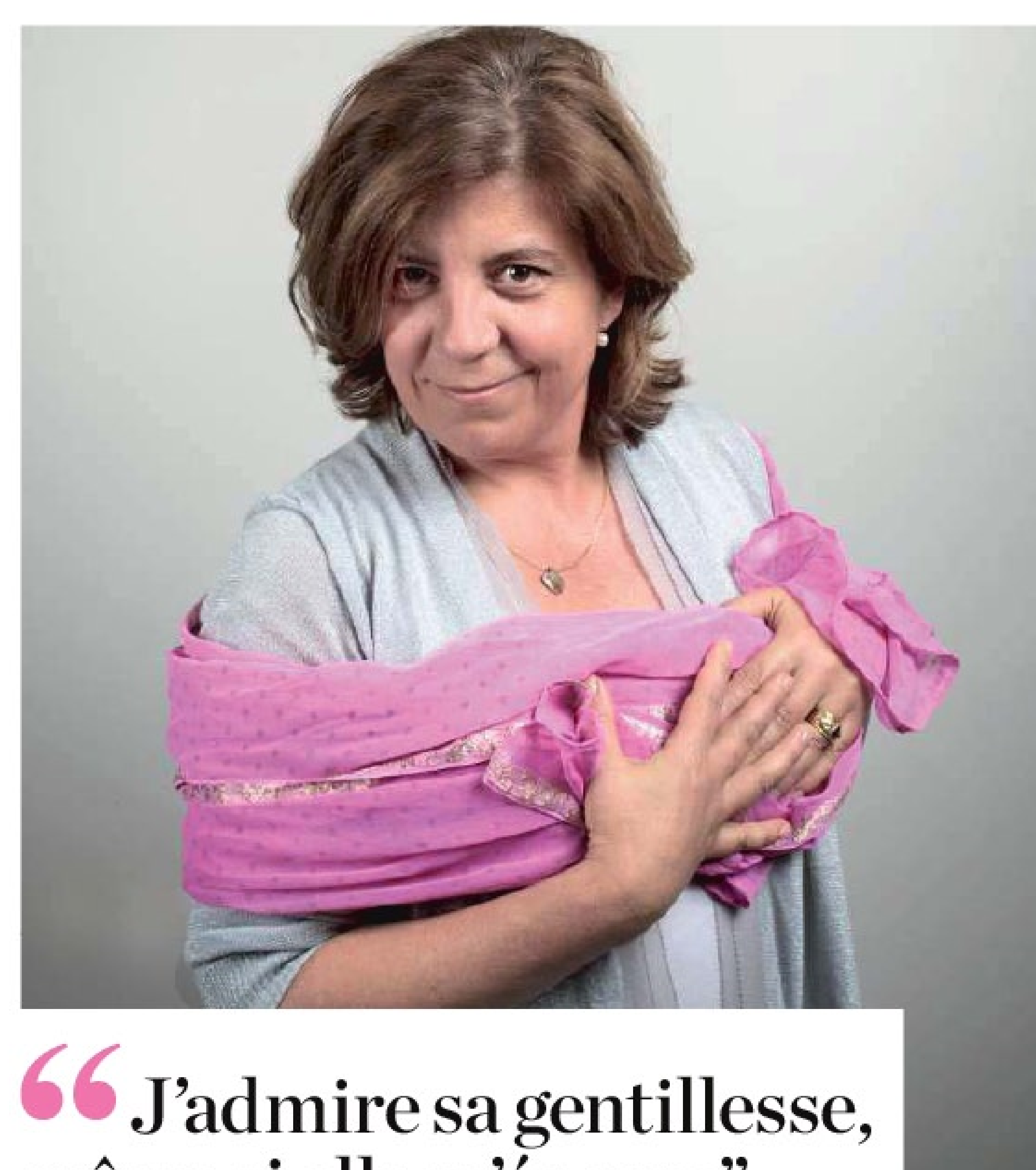
Il y a ceux qui, depuis vingt ans, posent toujours un regard béat sur leur partenaire ; ceux qui s'y sont faits et ne s'ébahissent plus devant sa culture ou son sens du rythme. Et puis il y a les entre-deux, ceux qui s'émerveillent par à-coups. « Je sais que mon mari est brillant, mais je ne me le répète pas tous les jours quand il se brosse les dents ou que nous poussons le Caddie des courses ! Et puis, de temps en temps, au détour d'une conversation, à nouveau il m'épate. Et je retrouve ce sentiment inchangé depuis dix ans, cette bouffée d'éblouissement qui nourrit mon amour pour lui », raconte Virginie, 45 ans.

L'admiration est un point de départ indispensable au couple, « sans lequel il n'y a pas de connaissance possible de l'autre », annonce la philosophe Cynthia Fleury[1]. C'est une curiosité, « un geste précieux d'attention, une passion du cerveau avant d'être une passion du cœur. Une faculté à se décentrer, à déployer son regard hors de soi pour y trouver matière à aimer ».

Le moteur du désir

Au moment de la rencontre amoureuse, nous ne sommes qu'émerveillement. Dans cette période de découverte, l'admiration est le ciment du duo en devenir. Elle fonde le mythe du couple, l'histoire qu'il se raconte comme étant à la fois sa genèse et sa destinée. Elle donne un >>>





>>> socle de confiance puissant, solide, pour construire. « Elle constitue une phase de développement du couple comme elle l'a été pour l'enfant », souligne le gestalt-thérapeute Yves Mairesse, qui rappelle que les deux premières étapes de croissance théorisées par le psychanalyste Heinz Kohut[2] concernent, justement, l'admiration. Celle, d'abord, que la mère porte au nourrisson ; puis celle qu'il lui voue, en retour – elle s'occupe si bien de lui. « Le bébé, qui ne fait pas encore la différence entre lui-même et l'extérieur, construit ainsi son narcissisme, le solidifie et trouve sa propre cohésion », précise le gestalt-thérapeute. Il en est de même pour les partenaires : je t'admire, tu m'admires, nous nous aimons. « Et nous nous constituons l'un par l'autre », dit-il encore. Pour Cynthia Fleury, c'est « un aller-retour. Nous y cherchons toujours le regard de l'autre, sa reconnaissance, donc, une réassurance ».

Les risques de l'idolâtrie

Tout le monde a en lui de l'admirable : patience, joie de vivre, talents de cuisinier ou fidélité en amitié. Mais tout le monde n'a pas la capacité de le percevoir. C'est un processus actif qui dépend plus de celui qui regarde que de celui qui en est l'objet. Pour ne pas passer à côté, il faut pouvoir libérer en soi une capacité d'accueil, c'est-à-dire « avoir conscience de son incomplétude », ajoute la philosophe. Ce qui, justement, est le moteur de l'amour et du désir : aller chercher en mon partenaire ce qui me manque radicalement, cette faille intime que, j'espère, il comblera.

Mais attention, l'admiration doit se garder de devenir une vénération. « Lorsque les besoins narcissiques fondamentaux n'ont pas été suffisamment consolidés dans les deux premières phases de croissance, certains adultes cherchent à les compléter en

“J'admire sa gentillesse, même si elle m'énerve”

Marie-Axelle, 49 ans, coordinatrice d'un centre d'information pour les personnes âgées

« Au début, j'admirais Bertrand pour ce que nous allions construire ensemble, pour le potentiel de notre couple. Je le fantasmais en père idéal dans notre future maison, en mari protecteur et toujours présent. Je me racontais un roman. Bien sûr, il est descendu de ce faux piédestal. Aujourd'hui, le regard que je lui porte est plus juste, il s'est resserré sur ce qui le concerne réellement. L'objet d'émerveillement, qui ne s'est pas démenti depuis trente ans, est sa gentillesse, sa bienveillance. L'envers du décor, c'est qu'il frise parfois l'angélisme. Il aime tout le monde, et ça m'énerve ! J'ai aussi des moments d'admiration ponctuels. Quand, par exemple, il produit un super film. Souvent, je ne sais pas le lui dire, j'ai peur qu'il le prenne comme un compliment convenu pour l'ensemble de son travail, alors que c'est pour celui-là, particulièrement beau. Je devrais plus lui dire quand je l'admire. Quand je saisis un regard d'admiration de sa part, ça me remplit de chaleur, ça me donne confiance en moi. Là, je sais qu'il m'aime ! À l'inverse, il peut m'arriver de le trouver nul, de me demander ce que je fais avec ce mec si peu admirable… Ça dure deux heures ou deux jours, et il me surprend à nouveau ! C'est un équilibre. Si j'étais totalement éblouie, je ne pourrais pas l'aimer : je me sentirais trop inférieure. Si je ne l'étais en rien, je ne me serais jamais intéressée à lui ou je ne serais plus amoureuse. Je l'aime parce qu'il m'est complémentaire, qu'il a des qualités que je n'ai pas. Et je suis sûre qu'il cache encore plein de sujets d'admiration. »

Propos recueillis par C.G.



“J’adore sa ténacité et son sens de la fête”

BERTRAND, 49 ANS, PRODUCTEUR AUDIOVISUEL

« Les qualités que j’admire chez Marie-Axelle sont les mêmes depuis le début. Comme ce qui m’énerve, d’ailleurs. J’adore, par exemple, sa ténacité à défendre un dossier professionnel, sa volonté à aller au bout de ses projets. Son empathie, aussi. Elle peut manquer de tempérance, de nuance, avoir des a priori très négatifs, mais elle sait s’assouplir, changer d’avis. J’admire aussi son sens de la fête. Elle fait le clown, monte sur la table pour faire rire la galerie, alors que je suis du genre réservé, plutôt à l’écart, dans l’écoute. D’ailleurs, je me demande si, parfois, ce n’est pas pour elle qu’on nous invite. Je pourrais être jaloux, me sentir exclu ou inférieur, mais non. Ça me plaît toujours autant. Je ne le lui ai jamais dit, mais je l’ai aussi beaucoup admirée pour ses qualités maternelles, la prise en charge de l’organisation familiale, de l’éducation des enfants. D’autant qu’à la naissance du premier, à 26 ans, je débarquais ! Pour les trois, j’étais épaté, même si je me suis un peu habitué. À l’inverse, je pense qu’elle me trouve trop cool avec eux, trop gentil, mais qu’elle m’admire pour d’autres choses. Elle me le dit souvent, d’ailleurs. J’aime bien quand elle me félicite, lorsque, par exemple, j’ai dit un truc particulièrement intelligent, drôle ou à propos dans une conversation. Qu’elle en soit témoin me fait plaisir, me rend fier. Lorsque je lui parle de mon métier aussi, j’aime qu’elle me soutienne par son enthousiasme. L’admiration est importante dans l’amour, elle va avec des mouvements d’affection moins cérébraux, plus légers, plus sensuels. C’est un doux mélange. » Propos recueillis par C.G.

idolâtrant leur partenaire », explique Yves Mairesse. Peu assurés de leur valeur, ils ne se sentent pas dignes d’être aimés et cachent, derrière un excès d’émerveillement, leur besoin d’être enfin considérés. Ils n’admirent plus, ils portent aux nues. Ils n’aiment plus, ils se perdent. En mettant ainsi l’autre à distance, ils évitent le plein contact, la véritable rencontre. Déséquilibrée, la relation ne s’effondre pas forcément pour autant. Mais elle est mortifère. Soit elle dévalorise encore un peu plus, met en infériorité l’admirateur. Soit elle fige l’admiré dans la seule satisfaction des besoins de son compagnon, au risque d’un « amour terroriste[3] » : « Dans un fonctionnement égotiste, l’autre doit être tel que je me le représente, quitte à le harceler, à lui mettre une pression inouïe pour qu’il ne me déçoive pas », analyse le gestalt-thérapeute. De quoi s’exposer, inévitablement, à des désenchantements programmés. Sébastien, 37 ans, confie : « Elle m’avait placé tellement haut sur un piédestal imaginaire que je me suis mis à craindre de la désillusionner quoi que je fasse. » Il a fini par rompre. « J’étais fatigué de cette fascination béate qui ne m’autorisait aucun doute, aucun dérapage, et qui me donnait le sentiment de vivre avec une groupie. »

La désillusion nécessaire

Pour qu’elle soit saine et nourrissante, l’admiration amoureuse ne peut se passer de l’épreuve de la réalité. Comme dans l’enfance, après la période de fusion, de symbiose, vient en effet celle de la désillusion et de la différenciation. La lune de miel est finie, nous réalisons que notre partenaire n’est pas la personne parfaite que nous avions fantasmée. Nous le voyons tel qu’il est, libéré de nos désirs et de nos projections, avec ses défauts et ses insuffisances. « L’atterrissage peut >>>

>>> être dur, prévient Cynthia Fleury, car cette ferveur n'avait, en fait, pas grand-chose à voir avec l'autre. » C'est parfois le moment où, déçu ou déconcerté, nous l'accusons de nous avoir menti et préférons chercher ailleurs un nouvel objet de contemplation. Nous aurions tort. « Aimer, c'est aller vers la surprise, assure Yves Mairesse. C'est s'engager, avec l'autre, dans une création que je ne connais pas à l'avance, où je prends le risque de trouver du bon, du beau, mais aussi de l'ombre, des choses désagréables et déstabilisantes. »
Avec ses aspérités, ses difficultés, ses failles, je découvre aussi l'histoire de mon partenaire, sa profondeur, sa sincérité, ses faiblesses et sa grandeur. Ce faisant, je peux accepter de descendre de mon piédestal, de montrer mes vulnérabilités, « de traverser sous son regard des moments de honte », reprend le gestalt-thérapeute. Et de me dévoiler, à mon tour, dans toute ma complexité. Dès lors, « je "co-nais", je me révèle à moi-même par la grâce de l'autre », résume Cynthia Fleury. « Tant que l'amour est aveugle, c'est-à-dire tant qu'il ne voit pas la totalité d'un être, écrit le philosophe Martin Buber[4], c'est qu'il n'est pas encore soumis à cette notion fondamentale de la relation, qui est la réciprocité : "je" m'accomplis au contact du "tu", je deviens "je" en disant "tu". »
« Pour le meilleur et pour le pire, admet Yves Mairesse, mais pour un pire dont l'amour ne peut se passer, à moins d'être un simulacre. » Authentique, l'admiration n'a rien de candide. Elle se colore d'estime, d'acceptation sans réserve de la vérité de l'autre, et devient, de fait, une puissance de renforcement du couple. Et un magnifique outil de restauration de l'estime de soi. « J'ai grandi avec des parents très exigeants qui partaient du principe que ce que je faisais n'était jamais assez bien, avoue Anouk, 33 ans, et, quand

Admirer n'a rien de facile. C'est une éthique, une vigilance

ça l'était, qu'il ne fallait pas me le dire pour ne pas me rendre prétentieuse ! Donc, je suis toujours dans l'insatisfaction chronique, trop moche, trop bête, trop nulle… Le regard ébloui, sans réserve, de mon compagnon m'a donné une confiance en moi et une force incroyables. »

Une dynamique infinie

Parce que l'admiration se nourrit de l'altérité inépuisable de mon partenaire, elle est aussi l'avenir du couple, la condition de sa longévité. « Ceux qui n'admirent plus ont démissionné. Ils ont cessé de vouloir connaître l'autre », déplore Cynthia Fleury. Ils ont cédé à ce que Martin Buber dénonçait déjà comme « la haute mélancolie de notre destinée : dans le monde où nous vivons, le "tu" devient immanquablement un "cela" », un objet parmi les objets. D'autant, renchérit Yves Mairesse, que « nos sociétés hyperindividualistes et compétitrices produisent des relations où l'autre est malmené, nié, au profit de notre développement personnel ou de notre réussite sociale. C'est un travail sur soi que de le considérer comme un alter ego[5] ». Admirer n'a rien de facile. C'est une éthique, une vigilance. C'est savoir se remettre dans cette position d'accueil inaugural, d'un émerveillement qui est celui de l'enfance ou des débuts du couple. Avoir un regard neuf, bienveillant et généreux. « Reconnaître à mon partenaire sa singularité, son "irremplaçabilité", et être séduit par sa liberté », ajoute Cynthia Fleury. L'écouter quand il parle, ne pas le figer dans ce que nous croyons savoir de lui, qui nous rassure et ne nous remet pas en question. Accepter qu'il puisse changer, qu'il ne nous est jamais acquis. « Comme la caresse décrite par le philosophe Emmanuel Levinas[6], conclut Yves Mairesse, l'amour est "un jeu avec quelque chose qui se dérobe", sans projet ni plan, "non pas avec ce qui peut devenir nôtre et nous, mais avec quelque chose d'autre, toujours autre, toujours inaccessible, toujours à venir". » Et toujours admirable.

1. *Cynthia Fleury, auteure, notamment, de* La Fin du courage *(LGF, "Le Livre de poche", 2011).*
2. *Heinz Kohut, auteur du* Soi, la psychanalyse des transferts narcissiques *(PUF, 2004).*
3. *Selon le titre de l'ouvrage* L'Amour terroriste, de l'affrontement à l'équilibre *de Michael Vincent Miller (Robert Laffont, 1996).*
4. *Martin Buber, auteur, notamment, de* Je et tu *(Aubier, 2012).*
5. *Voir, à ce sujet, « L'alter ego dans la relation thérapeutique », d'Yves Mairesse,* Gestalt, *n° 31, février 2006, en libre accès sur cairn.info.*
6. *In* Le Temps et l'Autre *d'Emmanuel Levinas (PUF, "Quadrige, grands textes", 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Créer un couple durable*** d'Anne Sauzède-Lagarde et Jean-Paul Sauzède. Fondateurs de l'École du couple, les auteurs, systémiciens, gestalt-thérapeutes et thérapeutes de couple, donnent des clés pour se comprendre l'un l'autre et trouver des réponses à ses difficultés (InterÉditions, 2011).

Sur Psychologies.com
Lisez notre dossier « Amour : on ne se choisit pas par hasard », rubrique « Couple ». Retrouvez également les interviews complètes de Cynthia Fleury et d'Yves Mairesse.

WHY NOT PRODUCTIONS PRÉSENTE

"PASSIONNANT" *TÉLÉRAMA* **"FORMIDABLE"** *LE FIGARO*

"MAGNIFIQUE" *LE PARISIEN*

"VIRTUOSITÉ DU RÉCIT, MISE EN SCÈNE ÉTINCELANTE" *LE MONDE*

"DÉLICAT ET SUBTIL. UN FILM D'UNE HUMANITÉ RARE, PROFOND ET VRAI" *LIBÉRATION*

SÉLECTION OFFICIELLE
COMPÉTITION
FESTIVAL DE CANNES

BENICIO DEL TORO MATHIEU AMALRIC

JIMMY P.

PSYCHOTHÉRAPIE D'UN INDIEN DES PLAINES

11 SEPT

UN FILM DE
ARNAUD DESPLECHIN

Télérama PSYCHOLOGIES MAGAZINE LE FIGARO



france inter





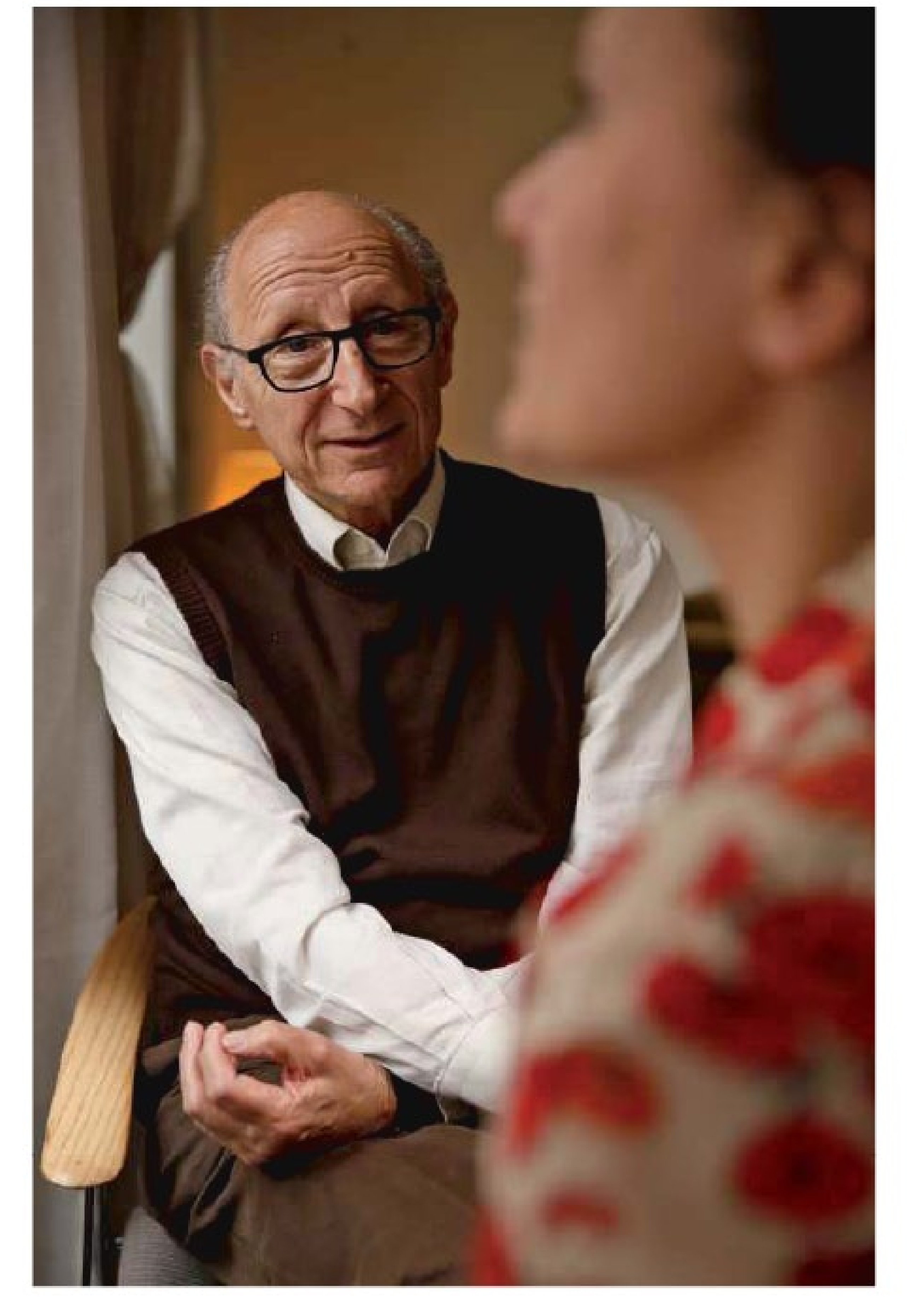
CANAL+ CINE+ Orange Studio HÉRODIADE FILMS PROCIREP ANGOA Le Pacte



En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Ève, 50 ans,** assistante de direction.

"J'ai honte de mes proches"

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy







« J'éprouve ce sentiment depuis l'enfance. Cette honte de mon entourage m'interpelle. Je me suis beaucoup interrogée dessus, et je me rends compte que c'est souvent lié à l'image que je veux donner au travail, explique Ève. Dès que je risque de rencontrer quelqu'un de mon entreprise, je ne veux pas être vue avec mes proches.

— Qui sont-ils ? lui demande Robert Neuburger.

— Par exemple, mon premier mari, qui était plutôt bel homme, mais dont j'avais intellectuellement honte, et mon mari actuel, Denis, qui est banal physiquement mais me convient très bien intellectuellement.

— Avez-vous vos parents, des frères et sœurs ?

— Mes parents sont décédés il y a dix et quinze ans. Je suis la plus jeune de quatre sœurs, nous nous entendons bien.

— Quand est apparu ce sentiment de honte ?

— Dès l'enfance. Mon père était alcoolique et cela se voyait. Je n'invitais jamais d'amis à la maison. Mais je me demande pourquoi je reporte cela sur d'autres aujourd'hui.

— Après votre père, y a-t-il eu d'autres personnes autour de vous dont vous aviez honte ?

— Oui, l'une de mes sœurs, qui s'habille de manière très voyante et excentrique. J'ai honte de me balader avec elle, alors que je l'adore. Ma fille, aussi, lorsqu'elle était enfant. Je la trouvais empotée, trop timide, alors que, maintenant qu'elle a 20 ans et a quitté le nid pour faire ses études, je suis très admirative.

— Donc, actuellement, vous pouvez vous promener dans la rue avec tout le monde, sauf avec votre sœur et votre conjoint ?

— Même pas. En fait, je ne veux pas être vue avec des membres de ma famille.

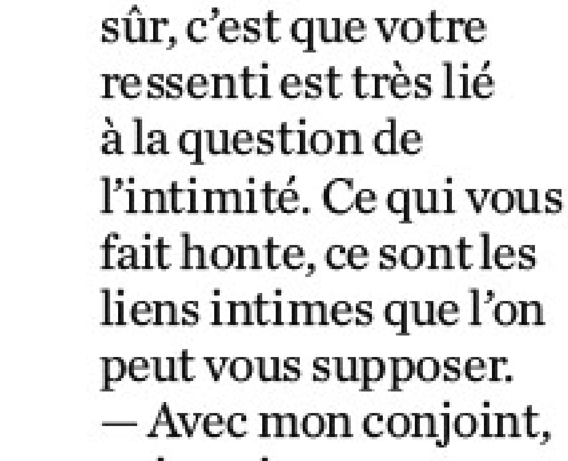
>>>

>>> — Aucun membre ?
— Non, je suis mal à l'aise.
— Donc, cela va un peu au-delà, maintenant. Votre symptôme a augmenté. Qu'il s'agisse de vos sœurs, de leurs conjoints, de leurs enfants, de votre mari, c'est pareil. Tout ce qui est personnel, au fond. Tout ce qui est relié à votre vie familiale et conjugale.
— C'est ça. Mais je vis dans une petite ville. Et dans mon entreprise, qui est importante, tout le monde me connaît. Cela devient handicapant, puisque je refuse toujours de sortir avec mon mari pour aller faire des courses, au cinéma, dîner au restaurant…
— Y a-t-il déjà eu des rencontres qui vous ont mise mal à l'aise ?
— Oui, c'est arrivé. Je suis alors dans la fuite, je transpire, j'ai des palpitations… Je m'en veux énormément de ressentir cela. Mon mari est très apprécié de ses collègues et de nos amis. Je n'ai rien d'exceptionnel, et personne ne s'attend à me voir avec un homme extraordinaire. C'est donc une honte complètement irrationnelle.
— Est-il au courant ?
— Non, je n'en ai jamais parlé à personne. Il m'a souvent proposé de venir me chercher au travail, et je trouve mille prétextes pour qu'il ne vienne pas. Il doit sentir quelque chose, mais il ne m'en parle pas.
— Et avec ses collègues à lui, comment cela se passe-t-il pour vous ?
— Il n'y a aucun problème. Je peux très bien l'accompagner à des dîners ou à des sorties, et je l'ai fait à de nombreuses reprises.
— Parce que ce n'est pas votre milieu ?



“J'ai une famille axée sur le physique. Il faut toujours être avec des hommes très beaux” ÈVE

— Voilà.
— Donc, vous avez une vie sociale normale, avec des amis, des sorties, des voyages.
— Et je ne suis jamais aussi bien qu'en dehors de notre région.
— Avez-vous déjà eu honte de votre conjoint devant votre mère ou vos sœurs ?
— Non, à cela près que j'ai une famille très axée sur le physique. Il faut toujours être avec des hommes très beaux. Mon premier mari, qui l'était, a été apprécié, et quand j'ai présenté Denis, j'ai eu un peu peur des réticences, mais…
— … Mais ce n'est pas de la honte, c'est autre chose : la peur du jugement, plutôt. Qu'a-t-elle de spécial, votre famille, avec l'aspect physique ? C'est plutôt rare, cela…
— Pour mes sœurs, il n'y a que le physique qui compte. Il faut être avec un bel homme, avoir de beaux enfants. Elles-mêmes sont belles, et ma mère était très jolie.
— L'idée qui émerge en moi, et c'est une hypothèse bien sûr, c'est que votre ressenti est très lié à la question de l'intimité. Ce qui vous fait honte, ce sont les liens intimes que l'on peut vous supposer.



— Avec mon conjoint, oui, mais pour mes sœurs ?
— C'est pareil. Au fond, c'est comme si vous aviez honte d'appartenir à cette famille, et aussi à un couple. Comme si l'intimité était honteuse.
— C'est vrai que, par exemple, je n'ai aucune photo personnelle au bureau et que je ne supporte pas que l'on me pose des questions sur ma vie privée. Je suis extrêmement secrète là-dessus.



— Sur le plan sexuel, vous êtes épanouie ?
— Oui, tout à fait.
— Il n'y a jamais eu d'expériences pénibles avec votre père ou avec d'autres.
— Non, pas du tout.
— C'est pour cela que je pense que c'est davantage lié à l'histoire de votre famille qu'à des histoires sexuelles, qui sont souvent la cause de cette honte. Mais ce n'est pas votre cas. Et je me demande si cela ne vient pas de



Explorez la liberté créative sur
LEGOcreativite.fr

LEGO® France et L'agence GREY PARIS ont remporté le 28ème Grand Prix de la Publicité Presse Magazine.



Le choix de la presse magazine : créativité et efficacité.

“Ce culte de la beauté cache quelque chose. Je vous encourage à mener l'enquête” Robert Neuburger

>>> plus haut, si ce n'est pas déjà inscrit au niveau des grands-parents… Connaissez-vous un peu leur vie ?
— Non, je ne sais quasiment rien, sinon qu'ils vivaient dans une petite ville voisine de celle où j'habite. Je sais que mon grand-père maternel était très absent, travaillait loin, tandis que ma grand-mère trimait pour élever ses enfants. Quant à mes grands-parents paternels, je ne sais rien d'eux.
— C'est curieux que vous ayez aussi peu d'informations.
— À tel point que je ne sais même pas où ils sont enterrés. En fait, j'ai très peu fréquenté ma famille.
— Sans la fréquenter, il peut y avoir des transmissions, une histoire… Là, il n'y en a pas eu du tout.
— J'ai essayé de faire des recherches généalogiques avec mes sœurs, qui n'en savent pas plus que moi.
— Ah bon, les aînées non plus ?… Je me demande s'il n'y a pas une histoire transgénérationnelle là-dessous. C'est rare que je dise cela, mais ça y ressemble beaucoup. Tout cela est tellement énigmatique pour vous, c'est probablement parce que vous n'avez pas les informations. Je pense que vous devriez aller à la pêche.
— Mais comment ?
— Il y a toujours des gens qui savent. Simplement, il faut mettre la main dessus. Il y a eu un entourage, des gens aujourd'hui âgés qui ont connu vos grands-parents, qui se souviennent.
— Vous voulez dire d'un drame ?
— Ce serait plutôt du côté de la honte. Qu'est-ce qui aurait pu l'apporter sur cette famille ? Pourquoi cette histoire de beauté ? Que dissimule-t-elle ? Cela cache probablement qu'il y a eu des choses pas belles. C'est une espèce de mythe de réparation. Ce culte de la beauté dans une famille, c'est très inhabituel. Je travaille avec des familles, et c'est la première fois que j'entends cela.
— J'en ai même déduit que, chez nous, on peut être stupide, mais, dès lors que l'on est beau, on est sauvé.
— C'est cela. C'est que la beauté cache quelque chose. Je vous encourage vivement à mener l'enquête. Dans une petite ville, il y a quelqu'un qui sait. Est-ce quelque chose qui se serait passé pendant la guerre ? Il ne faut peut-être pas aller chercher plus loin. Durant cette période, certains ont eu un comportement qui n'était pas forcément adéquat. Est-ce de cette nature ? Et vos sœurs aussi sont porteuses de cette honte, sur un autre mode.
— Ce qui me rassure, c'est que je n'ai pas besoin d'aller voir un psychiatre !
— Non, c'est inutile. Quand on n'a pas les informations, on ne peut pas avancer.
— C'est vrai que, lorsque j'essaie de comprendre, je me heurte à un mur.
— C'est une belle formule. Alors, soyez le pêcheur de la famille, allez chercher, questionnez. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

ÈVE : « Le conseil qui m'a été donné me paraît être un travail de Titan. À qui m'adresser ? Comment enquêter sans que toute ma famille soit au courant ? Il y a sûrement quelque chose de juste dans cette hypothèse. Mais j'ai plutôt envie de me tourner vers un psy spécialisé dans le transgénérationnel que d'aller sur le terrain. Et puis, il y a une question que je n'ai pas eu le temps de poser et qui me travaille : pourquoi n'ai-je pas honte de moi aussi ? »
ROBERT NEUBURGER : « Un symptôme ne dit rien en soi. C'est ainsi que des problématiques différentes peuvent s'exprimer par le même symptôme. Il faut à chaque fois questionner, faire des suppositions. Ici, nous voyons le thérapeute errer d'abord vers une hypothèse qui relierait la honte à une problématique sexuelle. Puis une piste semble plus prometteuse : n'y aurait-il pas, dans le passé de cette famille, un secret qui rendrait compte de ce mythe qui met plus l'accent sur l'apparence que sur le contenu ? Que signifie ce culte de la beauté ? Que masque-t-il ? »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).
Sur psychologies.com Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psy dans le forum « Appels à témoin ».





Julie, 29 ans, ne pouvait plus se passer de ses écrans. Suite à un problème de santé, forcée de se déconnecter, elle a analysé son besoin d'être reliée en permanence, et s'est fixé des règles. Cet été, elle tente une semaine sans Internet.

Propos recueillis par Marie Le Marois – Photo Alexa Brunet

"Tweeter dix fois par jour des infos, poster des photos sur Instagram, épingler sur Pinterest,

géolocaliser les endroits nouveaux pour les partager dans l'instant, "forwarder" un message sur mon Facebook, répondre à un e-mail à 2 heures du matin, pas une journée ne se passait sans que je sois connectée. Même pendant mon voyage de noces en Italie ! J'étais happée par les écrans : j'ouvrais mon ordinateur avant de prendre mon petit déjeuner, je m'endormais avec mon Smartphone, je surfais des heures sans m'en rendre compte. Week-end ou pas. Je pouvais me démultiplier à l'infini, regarder une série télévisée, suivre plusieurs conversations sur Twitter et jouer au ping-pong sur les quarante fenêtres de mon ordinateur ouvertes simultanément. C'était pareil pendant le sport. Je pratiquais la marche sportive les yeux rivés sur mon téléphone et les écouteurs vissés dans les oreilles. Tout avait son importance, tout était urgent. J'aimais cette sensation de surpuissance, de vivant. Certes, mon travail est d'animer la Toile – je gère de chez moi une communauté de personnes qui émettent des avis sur des commerces locaux –, mais rien ne m'obligeait à m'impliquer autant. Je ne me rendais pas compte que je travaillais en permanence. En février dernier, je suis tombée malade. J'étais épuisée, le cerveau prêt à exploser, à la limite du burn-out. Je n'avais même plus l'énergie de contrôler mon image. J'ai compris que ma boulimie virtuelle masquait mon mal-être. Plus je me sentais mal, plus je m'engouffrais dans le Net. Je me mentais même en diffusant sur les réseaux sociaux l'image d'une Julie pétillante, dynamique, bien dans sa peau. Mon corps était devenu un accessoire ? Il a parlé pour moi. Mon médecin m'a prescrit un arrêt maladie. Trois longues semaines sans voir personne, sans connexion, à part un post pour signaler que j'étais toujours en vie. Cette coupure forcée était vertigineuse, étrange, je me sentais en dehors du monde. Pour la première fois, je me retrouvais seule face à moi-même.
Paradoxalement, je n'ai ressenti aucun manque.
Le flot de messages à rattraper (j'ai sept cents *followers* sur Twitter, j'en suis cent trente-quatre ; j'ai huit cent soixante-neuf amis sur Yelp ; sept cent soixante-dix sur mon Facebook professionnel ; quatre-vingt-quatre

>>>

>>> abonnés sur Instagram et cinquante que je regarde) me faisait l'effet d'un éboulis de cailloux qui m'écraserait. Commencer une thérapie m'a permis de prendre conscience que j'avais besoin d'être reliée en permanence. **Cette addiction répondait bien sûr à la peur de rater quelque chose, mais surtout à une angoisse profonde. Celle de la solitude.** Mes parents ont divorcé quand j'avais 4 ans, j'ai vécu seule avec ma mère. J'avais toujours besoin d'être entourée. Il fallait tout le temps que je m'occupe de quelqu'un, ma cousine, ma grand-mère… J'existais à travers les autres. Pendant mon arrêt de travail, la seule chose que j'aimais faire était le ménage. Passer l'aspirateur deux fois par jour m'apportait de la satisfaction, j'avais l'impression de me nettoyer.

J'ai repris mon travail pas à pas. J'avais plus de six cents e-mails à traiter. Je n'ai en revanche pas remonté le fil de Twitter ni celui de Facebook : cela m'a permis de réaliser que, finalement, la sélection des messages se fait naturellement et que les plus importants m'arriveront de toute façon. Je ne suis plus du tout stressée à l'idée de rater une info, de répondre plus tard à un e-mail ou de ne pas tweeter au bon moment. Je ne cherche plus à être la première à communiquer sur un événement ou un nouveau restaurant. Je parviens à trier les informations, à hiérarchiser les priorités, à privilégier les interactions de qualité. Mon cerveau étant habitué aux mots-clés, je ne retiens que ceux qui m'intéressent. Pour ne plus me laisser happer par le Web, j'ai mis en place des règles : pas d'ordinateur dans la chambre, connexion après le petit déjeuner, téléphone sur silencieux et caché le soir et le week-end. Si j'ai une information à rechercher, comme une séance de cinéma, je demande à mon mari de regarder sur Internet. Lui est un "cyberraisonnable" ! Je m'accorde seulement une heure d'ordinateur le samedi matin, et éventuellement le dimanche soir pour pouvoir me réveiller le lendemain tranquillement. Lorsque je suis avec des amis, pour un déjeuner ou un apéritif, je retourne mon téléphone et l'entoure d'un élastique afin de diminuer ses vibrations sur la table. Je ne me sens pas encore prête à le mettre sur silencieux. À part les notifications de Yelp, où je travaille, j'ai enlevé toutes les autres de mon Smartphone pour ne plus être parasitée par des interférences inutiles. Ma dernière trouvaille est le logiciel OmmWriter, un traitement de texte qui permet de travailler sur fond de paysage neigeux, masquant icônes et fenêtres ouvertes, et diffusant une musique apaisante. Lorsque j'ai une *newsletter* à produire ou un long e-mail à écrire, je mets mes écouteurs et travaille en paix.

Je m'oblige à faire une seule chose à la fois. En devenant "monotâche", j'ai gagné en concentration, donc en créativité et en efficacité. J'ai décidé de sortir des rapports virtuels en rencontrant des "yelpeurs" dans la vraie vie, autour d'un café par exemple. Avoir des conversations directes, et non plus de simples relations superficielles, m'enrichit et rejaillit sur mon travail : les internautes apprécient mes messages désormais plus personnels. Je ne suis plus omniprésente non plus. Avant, dès qu'une personne déposait un avis, je m'empressais de lui envoyer un commentaire. Ce comportement donnait de moi une image *no life*, sans vie privée.

Le problème des réseaux sociaux, c'est leur côté chronophage, puisqu'ils se nourrissent en permanence les uns les autres. En diminuant mon flux sur la Toile, je ne cours plus après le temps et je m'adonne à de nouvelles activités. Ce week-end, par exemple, j'ai repeint toutes les tables de la maison et jardiné. Vraiment. Et pas d'une seule main, l'autre prise par mon téléphone… Je vis pleinement, je suis ancrée dans l'ici et maintenant. L'agitation qui me grignotait le cerveau a disparu, je suis habitée par un calme intérieur. J'ai gagné en disponibilité et en écoute. Je suis beaucoup plus empathique, capable de sentir si la personne en face de moi va mal. Mon mari ? Depuis que je ne le partage plus avec le Net, il râle beaucoup moins ! À la Pentecôte, nous sommes partis avec des amis à Porquerolles. J'ai déconnecté trois jours d'affilée, une première. Non seulement je n'ai pas allumé mon ordinateur, mais je l'ai oublié sur la table de la salle à manger. Autre prouesse : je n'ai pas "instagramé" une seule photo depuis quatre jours, je suis fière de moi. L'objectif, cet été, est la déconnexion totale pendant ma semaine de vacances. Je ne sais pas si j'en serai capable : se désintoxiquer d'Internet est un long processus et il m'arrive de rechuter. Mais je ne me sens plus dépendante, ma relation avec mon travail est devenue saine, j'ai réussi à trouver un juste équilibre sur les réseaux sociaux. Une question soulevée avec ma psy demeure : la Julie réelle et la Julie virtuelle sont-elles la même personne ? J'en approche. Et j'ai une certitude : je suis de nouveau connectée avec mon corps. »

Femmes de tête

Par Michela Marzano



Le retour des machos éternels

« **V**eux-tu nous rejoindre et devenir députée ? » Le jour où j'ai reçu ce coup de fil de la part du leader du Parti démocrate, le principal parti de gauche italien, j'ai d'abord cru que c'était une blague. J'avais quitté l'Italie depuis plus de quinze ans et je n'avais jamais fait de la politique au sens strict du terme. Certes, mes travaux avaient toujours porté sur les enjeux éthiques de la société contemporaine. Mais, si c'est une chose d'écrire sur les droits et les libertés individuelles, c'en est une autre de se retrouver au Parlement et de « faire la loi ». J'ai d'abord cru qu'il serait possible de faire bouger les choses en profondeur. Il y a tant de retard en Italie sur les questions éthiques ! Mais, très vite, j'ai compris que les « machos éternels » avaient repris du poil de la bête. La crise économique leur sert aujourd'hui d'excuse pour affirmer que des thèmes tels que la violence contre les femmes, les unions civiles pour les homosexuels (en Italie, il n'existe même pas encore de loi sur le pacs) ou encore l'accès des couples à l'insémination avec don sont des sujets marginaux.
Seules compteraient, selon eux, les questions économiques et institutionnelles. Bien sûr, la situation politique italienne est particulièrement compliquée.
La gauche, tout en ayant gagné les élections, n'a pas la majorité au Sénat. Le Parti démocrate a donc été obligé d'accepter un gouvernement dit « de large entente » avec le Peuple de la liberté, le parti de Berlusconi. Mais pourquoi faudrait-il renoncer à se battre pour les droits des minorités et pour ceux des femmes ?
Une société juste, quelle que soit la crise, peut-elle tolérer, par exemple, que tous les trois jours l'une d'elles disparaisse suite aux violences qu'elle a subies ?
Dans l'Italie machiste, les femmes peinent beaucoup plus à se faire entendre qu'en France. Et, en politique, être une femme n'est pas un avantage. Bien au contraire. Peu importe que, cette fois-ci, presque 30 % des députés italiens soient des députées. Peu importe la rhétorique autour de l'égalité des sexes et de la valorisation des « compétences féminines ». Le personnel politique traditionnel considère que la femme n'a pas sa place quand il s'agit de décisions sérieuses. Ainsi, aucune ne figure dans le « comité des sages » réuni par le président de la République pour dessiner les grandes réformes s'imposant au pays.
Mais, désormais, crise ou pas crise, les Italiennes ne renonceront pas. Il est temps de faire bouger les choses. Avec les autres élues du Parti démocrate, nous avons décidé de nous battre pour les droits des femmes. Nous avons cosigné des projets de loi sur les violences, le pacs, l'homophobie. Et je viens de déposer un projet sur la procréation médicalement assistée, ouvrant aux couples stériles la possibilité d'accès à l'insémination avec don. Même s'il ne s'agit pas d'une priorité de ce gouvernement.

Michela Marzano, philosophe, revient dans ses chroniques sur la condition féminine. Dernier ouvrage paru : Légère comme un papillon *(Grasset, 2012).*

TITTI FABI/CAMERAPRESS/GAMMA



MÉDECIN ET ACADÉMICIEN
Neurologue de formation, Jean-Christophe Rufin, 61 ans, a consacré la plus grande partie de sa vie à l'humanitaire, au sein des ONG Médecins sans frontières et Action contre la faim, qu'il a présidée entre 2002 et 2006. Il a également occupé plusieurs fonctions politiques, notamment celles d'attaché culturel au Brésil, de conseiller de François Léotard au ministère de la Défense et d'ambassadeur de France au Sénégal (2007-2010). Il est l'auteur de livres à succès, comme *L'Abyssin* (prix Goncourt du premier roman 1997), *Les Causes perdues* (prix Interallié 1999), *Rouge Brésil* (prix Goncourt 2001) ou encore sa biographie romancée de Jacques Cœur, *Le Grand Cœur* (2012), tous parus chez Gallimard. En juin 2008, il est devenu le plus jeune membre de l'Académie française.



Jean-Christophe Rufin

UN ATHÉE SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS MICHEL LABELLE

Psychologies : Votre nouvel ouvrage sur votre expérience du chemin de Compostelle est en tête des ventes de livres. Comment expliquez-vous un tel succès ?
Jean-Christophe Rufin : Il est impossible de savoir pourquoi un livre marche ou pas, mais on peut imaginer que la période est propice à un récit qui propose de s'évader, de renouer avec des racines profondes, historiques, sans pour autant être religieux. Le fait que ce ne soit pas un récit catholique mais celui d'une expérience existentielle, quasi philosophique, permet à beaucoup de s'y retrouver.

Est-ce un hasard si, comme vous l'écrivez, « ce chemin [vous] a pris » à ce moment de votre vie ?
J.-C.R. : Sur l'instant, on ne sait pas trop pourquoi on fait cela. D'autant que, une fois sur le chemin, on est seulement préoccupé par des questions très concrètes : où dormir, quand manger, comment soigner ses pieds... ? Mais avec du recul, oui, je me dis que cette expérience m'a sans doute aidé à passer un cap. Je venais d'avoir 60 ans, un tournant d'âge qui, contrairement aux précédents, m'avait angoissé. Je >>>

« DÈS QUE JE ME SUIS TOURNÉ VERS L'HUMANITAIRE, TOUT EST DEVENU POSSIBLE »

>>> rentrais du Sénégal, où, pendant trois ans, en tant qu'ambassadeur, j'avais été « Son Excellence », le représentant d'un pays, entièrement tourné vers l'extérieur, entouré de gardes et servi par des hommes en gants blancs. J'ai vécu ce chemin comme un parcours de dépouillement, d'abord subi, puis en prenant peu à peu conscience que c'était cela que je désirais. Je voulais me dépouiller de tout ce dont j'avais pu m'embarrasser ces dernières années, de ces mirages. Compostelle a été, malgré moi, une sorte de rite de passage.

Un passage vers quoi ? Après la médecine, l'humanitaire, la politique, l'écriture, quelle nouvelle vie préparez-vous ?

J.-C.R. : Je ne prépare jamais rien. La seule chose que je construis, ce sont mes livres, le reste est très chaotique. Dans ma vie, il m'est le plus souvent arrivé des choses auxquelles je ne m'attendais pas : l'ambassade, les prix littéraires, l'Académie française… Parfois, je n'ai pas eu ce que je voulais, mais, ce que j'ai eu, je n'ai jamais élaboré de stratégie pour l'obtenir. Dès l'instant où j'ai décidé de quitter la voie toute tracée de la médecine pour me tourner vers l'humanitaire, rien n'a plus été prévisible et tout est devenu possible.

Pourquoi avez-vous quitté la médecine ?

J.-C.R. : Parce que je n'y ai pas trouvé ce que j'en attendais. À l'époque de mon grand-père, la médecine, c'était la littérature, le latin, le grec, elle faisait partie des humanités, non de la science, et je crois que c'est pour cela qu'elle m'attirait. Mais, n'ayant trouvé à l'hôpital ni cette forme d'engagement, ni cette dimension culturelle, je suis allé les chercher ailleurs : dans l'humanitaire et dans la littérature. Mais pas un instant je n'ai renié la médecine. Du moins telle que je la conçois, c'est-à-dire non pas comme un acte purement technique, mais comme une façon de regarder les autres et le monde, d'essayer de le comprendre et de s'y engager.

Votre grand-père avait été médecin dans les tranchées durant la Première Guerre mondiale, et la médecine était, pour lui aussi, un engagement. Il semble avoir eu une forte influence sur votre parcours…

J.-C.R. : Oui, parce que c'est lui qui m'a élevé et parce que, dans la mesure où je n'ai pas connu mon père, il a été ma figure paternelle d'identification. Mais, en réalité, je me demande si ma mère n'a pas joué un rôle plus fondamental encore dans mon parcours. Avec ma mère, l'enjeu était bien plus affectif. Nos rapports étaient tellement violents, passionnels, que cela m'est encore difficile d'y voir clair sur elle et sur notre relation. Elle avait une volonté, un goût de la liberté et de l'indépendance absolus. Elle est de celles qui ont forcé les portes du travail et de l'autonomie pour les femmes. Quand mon père l'a quittée, peu après ma naissance, elle m'a laissé à mes grands-parents et est partie seule à Paris, sans diplôme. Tout ce qu'elle savait faire, c'était taper à la machine. Elle est devenue dactylo. Puis, à force de pugnacité et d'intelligence, elle s'est retrouvée chef de publicité chez Publicis, directrice de la communication dans une grande banque… Et ce à une époque où quasiment aucune femme n'occupait de poste à responsabilité. Elle a été l'une des premières femmes à avoir son propre compte en banque, chose jusque-là réservée aux « chefs de famille ».

Vous aviez conscience de cela quand, à l'âge de 10 ans, vous l'avez rejointe pour vivre avec elle ?

J.-C.R. : Je m'en rendais compte en creux, c'est-à-dire en mesurant tout ce qui me manquait, sa présence, un réfrigérateur plein… À cette époque, rien n'était fait pour aider les mères seules à gérer le quotidien. Outre son goût de la liberté, elle m'a transmis son exigence intellectuelle. Elle plaçait très haut la culture, la peinture surtout, qu'elle aurait rêvé de pratiquer. Elle aspirait pour moi à un métier créatif ; en choisissant la médecine, sans doute ai-je opté pour la sécurité, par réaction. Elle est morte avant d'avoir pu me voir bifurquer vers l'écriture. Je pense qu'elle serait plus heureuse de ce que je fais maintenant.



Sur le chemin de la transformation

Après nous avoir raconté l'Afrique, le Brésil ou le Kosovo, Jean-Christophe Rufin nous parle de… Compostelle. À travers le récit de sa randonnée, où la réflexion sensible se mêle à l'autodérision, il révèle comment ce chemin, devenu une autoroute touristique, a pourtant su garder sa puissance spirituelle, et sa capacité à transformer un homme qui ne s'y attendait pas.

IMMORTELLE RANDONNÉE de Jean-Christophe Rufin, Éditions Guérin, 258 p., 19,50 €.



Elle serait surtout très fière de vous savoir académicien !

J.-C.R. : Ce n'est pas certain... Sur ce point, j'ai une position qui, je pense, me vient d'elle : je ne vis pas mon statut d'académicien comme un honneur ou une décoration à la boutonnière. Je le vis comme une lourde responsabilité. En ce moment, par exemple, la majorité des membres étant très avancée en âge, il faut préparer la génération de demain. À quoi veut-on qu'elle ressemble ? À une élite, à la France, à la francophonie ? Vous savez, je suis toujours dans l'action. C'est le propre du médecin : il ne se contente pas de regarder les choses, il doit les faire évoluer. Croire en l'action ne signifie pas vouloir systématiquement changer les choses en profondeur et de façon irréversible, mais, parfois, simplement les modifier le temps où vous en êtes responsable.

Était-ce déjà ce que vous pensiez lorsque vous faisiez de l'humanitaire ?

J.-C.R. : Oui, j'ai toujours eu conscience que ma marge de manœuvre était limitée. Mais elle existe, c'est cela qui importe. La lucidité n'est pas le pessimisme.

Sauf que l'action humanitaire est devenue bien plus dangereuse que lorsque vous participiez aux débuts de Médecins sans frontières...

J.-C.R. : Raison de plus pour cultiver un grand enthousiasme ! Je ne suis pas d'accord avec ceux qui disent que l'âge d'or de l'humanitaire est passé. Quelle serait aujourd'hui l'alternative à l'action humanitaire ? Dire, face à une catastrophe naturelle : « Laissons-les crever » ? Face à une famine : « On s'en fiche » ? Face à une guerre : « Tant pis pour eux » ? On ne peut pas. En démocratie, la compassion nous est consubstantielle. L'individu démocratique est celui qui, se jugeant de même valeur que l'autre, peut se mettre à sa place. Renoncer à l'humanitaire, c'est choisir de vivre la relation à l'autre comme dans les sociétés de castes qui imposent des différences qualitatives entre les individus, et où le brahmane se fiche du sort de l'intouchable.

Je pensais qu'après Compostelle vous seriez définitivement zen et ne feriez plus qu'écrire tranquillement chez vous...

J.-C.R. : Mais écrire ne me suffit pas. Ce n'est pas un métier, pour moi. L'écriture est un complément à la pratique de la médecine ; toutes deux sont des arts du regard. La médecine est un art du regard qui dépouille : on observe l'autre pour n'en voir que les symptômes et l'on met de côté le reste, le paysage, l'émotion, etc. La littérature, au contraire, est l'art du regard qui saisit tous les paysages, toutes les émotions, pour en faire autre chose. On dit que certains aiment écrire, et d'autres, avoir écrit. J'appartiens à la première catégorie. Écrire me rend heureux. Je n'ai aucune ambition sur le style, je ne suis en rien un écrivain novateur, mon seul souci est de raconter une histoire au plus grand nombre. Non pas par mégalomanie, mais parce que, pour moi, cet objectif contraint à l'authenticité, à l'inverse des démarches élitistes. Ce qui est certain, c'est que j'aime les héros solaires. Et, vous savez, c'est étrange le nombre de gens qui viennent me voir pour me dire que l'un de mes livres les a accompagnés à l'hôpital, qu'il les a aidés ou leur a fait du bien. Oui, au fond, quoi que je fasse, je reste médecin.

« MA MARGE DE MANŒUVRE EST LIMITÉE. MAIS ELLE EXISTE, C'EST CE QUI IMPORTE »



La recette méditerranéenne des cheveux magnifiques :
- de l'huile pour bien les nourrir
- 1 magazine pour patienter
- 1 shampooing pour terminer
nouveau
LE PETIT MARSEILLAIS
Huile Elixir
Soin avant-shampooing
Karité
Toucher soyeux
Matière sublimée
CHEVEUX NORMAUX À SECS
LE PETIT MARSEILLAIS
Nutrition intense
Huile Elixir
Soin avant-shampooing
Karité & Argan
Toucher soyeux
Matière sublimée
CHEVEUX SECS À TRÈS SECS
LE PETIT MARSEILLAIS
Eclat couleur
Huile Elixir
Soin avant-shampooing
Carthame
CHEVEUX COLORÉS
Pour illuminer vos cheveux, Le Petit Marseillais utilise la puissance nutritive des huiles végétales dans ses soins avant-shampooing : Karité, Karité & Argan, Carthame.
Flashez pour découvrir le nouveau rituel
Restez nature
JJSBF - SAS au capital de 153 285 948 € - RCS Nanterre : 479 824 724 - Siège social : 1 rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux - Locataire Gérant de Vania Expansion - C13LPM030

Être*bien* le cahier corps-esprit

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS







50 NUANCES DE HÂLE

Par Valérie Nahmias et Isabelle Artus
Photos Daniele Fona

L'exposition intensive au soleil n'est plus d'actualité. Notre teint se doit d'être coloré, mais juste ce qu'il faut.

SE DORER À L'OMBRE

Trois minutes, c'est le temps qu'il faut pour donner à sa peau l'apparence d'une semaine de vacances. Il suffit de plonger les doigts dans une BB crème solaire SPF 50, d'effleurer la surface lisse d'une crème compacte SPF 30, de tamponner ses joues à l'aide d'un coton imprégné d'une eau lactée surpigmentée. Autant de formules mi-fard mi-soin qui revendiquent un service sur mesure : sculpter les volumes du visage, ajouter une rougeur ingénue, une touche de soleil. Avec ces poudres mates et ces crèmes souples et fines, mixtes, le résultat est ciblé, immédiat. Se sentir belle rend plus belle. Cette sensation diffuse un éclat intérieur qu'aucun rayon de soleil ne pourra jamais apporter…

Si le blanc a longtemps été associé à la beauté élitiste, dont il était un signe distinctif, il est progressivement devenu l'expression de la fatigue, du mal-être ou de la maladie. Honni soit celui qui présente la joue blême et l'œil cerné, car la pâleur appartient à l'univers de la contrainte, de la soumission moderne. Mais gare à celui qui, à l'inverse, affiche le bronzage tanné tropical, car il renvoie inconsciemment au monde des esclaves brûlés par le soleil, ce qui ne vaut guère mieux. Joliment nuancé, le hâle dit notre capacité à maîtriser le plaisir des rayons sans leurs dangers. Il évoque aussi une autre façon de vivre, équilibrée, où le bronzage s'installe harmonieusement au fil des activités de plein air. Le juste teint n'est pas une simple tendance colorimétrique passagère qui succéderait à l'ultrabronzé des années 1970-1990 et à l'ultrablanc des années 2000. C'est une vraie tendance de fond, qui intègre pêle-mêle le discours alarmiste des cancérologues, l'envie de préserver la jeunesse de sa peau et le parti pris *fashion* qui considère que l'élégance s'exprime dans la nuance. Il n'y a qu'à voir le top-modèle Gisele Bündchen et son teint délicatement ambré : mieux qu'un long discours, il illustre la perfection des poudres beiges de Chanel. Beige… une couleur indéfinissable, ni trop claire ni trop foncée. On l'a compris, en 2013, le hâle, c'est chic, le *tan*, c'est moche. Les labos cosmétiques suivent le mouvement, ainsi que la météo capricieuse du printemps dernier.

Bronzer sans en avoir l'air

À une époque où la jeunesse tient lieu d'âge d'or, il est temps d'assumer la condition fragile de notre épiderme, sa nature sujette aux taches, aux rides, au photovieillissement. Rien de plus nocif que les doses massives d'UVA et d'UVB ! Ça tombe bien, l'exposition façon « crêpe au soleil » n'est plus tendance. Désormais, en vacances, on découvre du pays, on se balade, et c'est ainsi que l'on bronze. Dès lors qu'il respire la santé, le bon air, et semble venir de l'intérieur, le bronzage reste un signe extérieur de réussite. C'est aussi « le meilleur des écrans solaires », raconte Isabelle Benoit, directrice de l'innovation scientifique à l'Institut Esthederm. « Parce qu'elle migre au niveau du noyau de l'ADN pour le protéger, la mélanine créée un filtre UV naturel », explique-t-elle. Idéalement, il faudrait développer un début de hâle avant de partir, en déjeunant en terrasse ou en s'offrant une heure de sport au grand air. C'est aussi à cela que sert le printemps ! >>>



>>> Mais comme le soleil n'est pas toujours au rendez-vous, de nombreux laboratoires ont inventé des précurseurs de mélanine au fort pouvoir antiradicalaire. « L'intention est claire ; nous ne voulons que les effets bénéfiques du soleil : la montée de mélanine qui colore la peau joliment et rien d'autre. Or, si les radicaux libres ne sont pas neutralisés, la peau, surchargée de toxines, devient grise et manque de luminosité », ajoute Isabelle Benoit. Formulés sans filtres UV, ces nouveaux soins s'appliquent avant l'exposition, complètent la crème protectrice ou s'utilisent le soir pour diminuer les inflammations et les dommages cutanés. À titre d'exemples, le « tan booster » Sun Sérum Terracotta de Guerlain stimule la production de mélanine et fixe le hâle, le brevet UV InCellium de l'Institut Esthederm offre une protection antiradicalaire et anti-inflammatoire, l'huile précieuse Nutritive de la marque bio Kadalys contient des actifs antioxydants réparateurs.

Des protections sensorielles

« Tout pour plaire », tel pourrait être le mot d'ordre des nouveaux soins solaires. Tout l'art du fabricant consiste à créer des textures à la fois protectrices et sensorielles, qui donnent envie de s'enduire tout le temps, pour le plaisir. Car c'est là que réside le secret d'une bonne protection : être appliquée toutes les deux heures. « Nous avons réduit à quatre le nombre de filtres UV dans nos soins », précise Valérie Périer, responsable des formulations solaires des laboratoires Avène. Résultat ? « Une meilleure tolérance du produit et une nette amélioration de sa qualité cosmétique. » >>>

UN MOUVEMENT « ANTI-TAN »

Aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Chine, quelques « ultras », autobaptisés « anti-tan », font la guerre aux méfaits du soleil et s'en protègent à l'excès. Ils ont leurs égéries, Nicole Kidman, Victoria Beckham, leurs blogs et leurs pages Facebook (Tanning is Out), et n'ont de cesse de rappeler que la plus haute des protections solaires ne suffit pas à protéger la peau. Et d'annoncer en temps réel les chiffres toujours en hausse des mélanomes. En Chine, la folie du *face-kini*, une cagoule solaire qui bloque les rayons UV, donne une vision apocalyptique de plages peuplées de bandes de zombies masqués. Quant aux cosmétiques VLCC Anti Tan, ils proposent de « laver le bronzage » après une journée au soleil...

MANNEQUIN LOUISE DEREN. COIFFURE ET MAQUILLAGE DELPHINE GOICHON. STYLISME DÉA LECOINTE

COMMUNIQUÉ
Marionnaud



OFFREZ À VOTRE PEAU LA MEILLEURE HYDRATATION

DÉCOUVREZ GRÂCE À L'EXPERTISE DE VOTRE CONSEILLÈRE MARIONNAUD LA NOUVELLE ÉMULSION HYDRATANTE TELLEMENT DIFFÉRENTE+ DE CLINIQUE

UNE PEAU ÉCLATANTE DE SANTÉ

Le secret d'une peau souple et douce ? L'hydratation. Une peau bien hydratée se défend contre les agressions environnementales. C'est particulièrement vrai en été lorsqu'elle est soumise aux U.V, au vent, au sel ou au chlore.

VOTRE EXPERTE MARIONNAUD VOUS CONSEILLE

« Vous recherchez l'efficacité d'une formule haute tolérance ? Je vous propose de découvrir la nouvelle Emulsion Hydratante Tellement Différente+ de Clinique », suggère Mathilde, conseillère beauté Marionnaud à Chalons Lombards. Soumis à 7200 tests d'allergies et 100% sans parfum, reformulé pour la première fois depuis 45 ans, ce soin culte créé par des dermatologues renforce la barrière cutanée de 54% et assure une hydratation continue toute la journée. Votre experte Marionnaud vous orientera vers l'utilisation la plus adaptée à votre peau : seule en super hydratant ou en complément parfait de la lotion et du savon du célèbre Basic 3 Temps.

UNE NOUVELLE FORMULE À ADOPTER SANS HÉSITER

Il aura fallu plus de 6 ans de recherche, 53 chercheurs, 3 dermatologues et plus de 100 formules testées pour atteindre la formule parfaite. Un complexe unique qui améliore la résistance de la peau. Plus forte, celle-ci préserve plus longtemps son hydratation naturelle. La couleur jaune si unique et la texture soyeuse non grasse de l'émulsion restent inchangées, un must ! Cet été, adoptez l'astuce de Mathilde, conseillère beauté Marionnaud : « Glissez ce soin sous votre crème solaire : c'est la promesse d'une peau souple, fraîche et lumineuse. »





>>> L'arrivée des huiles à haute protection a modifié la carte des solaires et la perception que nous en avons. Jusqu'à présent, et de façon assez schématique, il y avait d'un côté les indices très élevés dans des compositions crémeuses, plutôt blanches à la sortie du tube (même si elles deviennent invisibles sur la peau), qui évoquaient irrésistiblement la protection médicale. Et de l'autre, les huiles de la tentation, que l'on imaginait comme les indispensables alliées d'une peau satinée, dorée à souhait. Il aura fallu du talent, de l'audace, un peu d'inattendu et beaucoup de travail pour réussir cette prouesse cosmétique : glisser des indices de protection trente, quarante ou même cinquante, invisibles et photostables, dans des huiles nourrissantes qui réveillent notre sensualité. Hypoallergéniques, destinées au visage, au corps et aux cheveux, sans paraben ni alcool. Les nouvelles avancées technologiques laissent présager un avenir cosmétique ultrasensoriel.
Et c'est vrai qu'il rend séduisant, ce voile de lumière ! Grâce à lui, la peau est magnifiée, le sourire plus présent. Il nous habille d'une seconde peau, plus douce, plus chaude, plus désirable. « Tout ce qui est ambré, doré, renvoie à l'érotisme », observe la psychanalyste Rébecca Lustman. En dissimulant avantageusement nos marques de fatigue et nos imperfections, le hâle léger conforte notre sentiment d'être au mieux de soi.

UNE GAMME ADAPTÉE

Les accélérateurs de mélanine

Complet : un concentré d'actifs de choc pour une belle peau. Antioxydants, vitamines E et C, pigments, extraits de soja... **Sérum hydratant préparateur solaire pour le visage, Lancaster, 30 € les 30 ml.**

Voluptueux : il transforme votre soin solaire en accélérateur de bronzage, booste la montée de mélanine et apaise la peau. **Sun Sérum Terracotta, Guerlain, 46 € les 28 ml.**

Bio : un extrait de banane régénère la peau; des huiles de grenade, de macadamia, de roucou et de buriti stimulent le bronzage. **Huile précieuse Radiance, Kadalys, 29 € les 50 ml.**

Technique : cette formule fluide protège les cellules et booste le bronzage. **Spray UV InCellium bronzant, Esthederm, 49 € les 150 ml.**

Les huiles protectrices

Sensuelle : cette huile au doux parfum protège la peau et prévient les taches. **Huile nutritive invisible SPF 50+ Anthelios XL, La Roche Posay, 19,90 € les 200 ml.**

Thermale : légèrement parfumée, formulée avec de l'eau thermale Uriage, cette huile sèche convient au corps et aux cheveux. **Huile sèche SPF 50+ Bariésun, Uriage, 20,55 € les 200 ml.**

Glamour : dotée de filtres Mexoryl XL, invisible et non grasse, elle satine la peau, la dore et la protège de tout... sauf de la haute sensorialité ! **Huile sèche FPS 30 Sublime Sun Bronzage Mythique, L'Oréal Paris, 11,90 € les 150 ml.**

Exotique : un parfum tropical, un complexe cellulaire préparateur de bronzage et des filtres anti-UV qui protègent le corps. **Huile satinante SPF 30 Sunific, Lierac, 28 € les 125 ml.**

Le maquillage solaire

Fluide : les atouts d'une BB crème avec la protection solaire en plus. Le tout résiste à l'eau et fond sur la peau. **BB crème protectrice FPS 50 Ambre Solaire, Garnier, 10,54 € les 50 ml.**

Compact : ultrafin sur la peau, ce fard teinté résiste à une baignade et convient également aux hommes. **Compact solaire embellisseur SPF 30 Capital Soleil, Vichy, 17,40 € les 9 g.**

Aqueuse : cette formule s'applique au coton et crée un hâle très naturel. **Eau lactée autobronzante, Clarins, 26,50 € les 125 ml.**

Poudrée : pulpe de pêche, huile de jojoba, pigments minéraux rehaussent le teint et le matifient. **Poudre de soleil minérale, Bio-Beauté by Nuxe, 19,50 € les 10 g.**

Lumineuse : ultrafine, cette poudre pare la peau d'un voile de soleil. **Poudre belle mine naturelle SPF 15 Les Beiges, Chanel, 48,50 €.**

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


LAINO
Le soin naturel
Lait hydratant soyeux
à l'extrait de pulpe de pomme
Bronzage sublimé, hâle prolongé
95% d'ingrédients d'origine naturelle
Pendant l'été, votre peau se déshydrate* plus facilement et a besoin avant tout d'eau. Laino a sélectionné pour vous l'extrait de pulpe de pomme, un ingrédient aux vertus exceptionnelles, capable de retenir l'eau dans l'épiderme. Le lait hydratant soyeux à l'extrait de pulpe de pomme offre une réhydratation* immédiate en après soleil et promet de prolonger votre bronzage 10 jours après la première exposition**. Votre peau n'a plus soif, elle retrouve sa douceur, préserve son hâle et le sublime.
Vendu en pharmacie et parapharmacie
Laino, authentique par nature, simplement efficace.
LAINO
Le soin naturel
Lait hydratant
soyeux
pour le corps
S.A. Laboratoires Gilbert • Capital social de 5 000 000 € • 928 av. du Général de Gaulle • 14200 Hérouville St-Clair • RCS Caen 306 062 944 • Le Studio Groupe Batteur
*Couches supérieures de l'épiderme. **Test en auto-évaluation sur 50 femmes.



Insomnies, crampes, baisse de moral, kilos en trop... Ces petits maux peuvent être dus à un excès d'acidité dans notre corps. Profitons de l'été pour retrouver la juste dose « acide-base ».

RÉÉQUILIBRER SA CHIMIE INTÉRIEURE

PAR CAROLINE WIETZEL – PHOTO DANIELE FONA

La fatigue qui se fait déjà sentir au moment où nous posons le pied par terre, un reflet triste dans le miroir, des cheveux ternes, la mine grise et la peau sèche… sont autant de symptômes d'une acidose chronique. Pour de nombreux thérapeutes, naturopathes et biochimistes en tête, cette petite baisse de régime a tout à voir avec une « acidose métabolique latente ». Rien de grave, en dépit de cette appellation scientifique, mais plutôt une prise de conscience d'un dysfonctionnement qui peut tous nous toucher un jour ou l'autre.

Notre organisme est programmé pour vivre dans un parfait équilibre acido-basique. Et c'est le pH (potentiel hydrogène) qui donne la juste mesure de cette balance. Dans un corps en bonne santé, le pH sanguin doit impérativement osciller entre 7,35 et 7,45 tandis que celui des urines peut fluctuer entre 7 et 7,5 (encadré p. 146). De l'acidité, notre corps en produit naturellement. De l'insaisissable activité cellulaire à la perceptible digestion, tout est source d'acidification : l'alimentation, trop sucrée, trop grasse, trop protéinée et immanquablement trop pauvre en micronutriments, mais aussi le stress, via son hormone dominante, le cortisol, grand consommateur de minéraux. Autres pourvoyeurs d'acide, l'environnement trop pollué et l'accumulation de certains médicaments (allopathiques, bien entendu).

Mais, dame Nature ayant bien fait les choses, notre chimie interne veille à ce précieux équilibre en éliminant chaque jour le surplus d'acides dans les urines ou, lorsque le travail des reins se fait un peu lent, en mobilisant certains minéraux alcalins, comme le calcium et le magnésium, seuls capables de redresser la barre. Pour certains chercheurs, l'accumulation de ces acides dans les tissus serait à l'origine de bien des maux. Insomnies, crampes, moral en berne, frilosité, rhinites à répétition, kilos en trop…, la liste est longue. Pour d'autres, le « pillage » des réserves minérales, aussi bénéfique soit-il, aurait pour conséquence d'augmenter les risques d'arthrose et d'ostéoporose. En dépit de quelques divergences de point de vue, tous ou presque s'accordent à dire aujourd'hui que ce subtil équilibre entre acide et base est l'un des facteurs clés de notre santé. Et la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons largement y participer.

REVOIR SON ASSIETTE La nourriture est le premier levier pour revenir à l'équilibre. L'idée, certes, ne date pas d'hier. En 1980, le docteur Catherine Kousmine, dans son célèbre ouvrage *Soyez bien dans votre assiette*[1], posait déjà les bases d'une alimentation saine capable de redonner à l'organisme sa faculté d'autoguérison. Dix ans plus tard, le naturopathe Christopher Vasey lui emboîte le pas, faisant de l'équilibre acido-basique son pain quotidien… et le titre de son premier livre (voir p. 146). Aujourd'hui, le concept revient en force, mais dans une version 100 % alcaline très en vogue chez les Anglo-Saxons et mitonnée dans un livre de recettes et de conseils[2] par une jeune chef britannique adepte du bio et du végétarisme, Natasha Corrett. Le principe ? Supprimer tous les aliments qui produisent un résidu acide lors de leur dégradation dans l'organisme. Adieu donc viandes, poissons, morceaux de fromage, carrés de chocolat, pauses-café et, bien sûr, petits plats « tout prêts ». Avec pour seuls ingrédients autorisés les fruits, les légumes et le quinoa, notre assiette est au régime sec.

En France, le propos est plus nuancé. « Ce qui est acide n'est pas forcément mauvais pour l'organisme », défend Marie-Gabrielle Perrin, biochimiste. Et pour cause. La plupart des aliments « producteurs d'acides », comme les définit Christopher Vasey, sont aussi « des nutriments de base pour notre alimentation. Il n'est donc pas possible de les supprimer sous prétexte qu'ils contribuent à acidifier le terrain ». « Tout est question d'équilibre », précise la biochimiste. De ce côté de l'Atlantique, on préfère jouer avec les chiffres : 65 % d'aliments alcalins pour 35 % d'aliments acides, voilà qui permet de maintenir le pH urinaire entre 6,5 et 7,5. Encore faut-il distinguer les « bons » des « mauvais » aliments et, au passage, réviser nos a priori. En effet, un aliment acide en bouche n'est pas forcément acidifiant. Par exemple, le citron appartient à la catégorie des alcalins. Il existe un indice PRAL *(potential renal acid load)*, mis au point par le docteur Thomas Remer[3], qui calcule de manière approximative la quantité d'acide apportée à l'organisme par un aliment. Un nombre >>>

MANNEQUIN LOUISE DEREN. COIFFURE ET MAQUILLAGE DELPHINE GOICHON. STYLISME DÉA LECOINTE

À L'ÉPREUVE DU TEST

Le test du pH urinaire[1] donne des informations assez précises sur l'état d'acidification de notre corps. Après quelques jours de mesures, les données sont suffisantes pour voir apparaître un pH prédominant, à condition d'oublier la première urine du matin, chargée en acides accumulés pendant la nuit, pour lui préférer les mictions d'avant-repas (midi et soir). Compris entre 7 et 7,5, il est dans la norme. L'urine n'est que légèrement acidifiée si le pH demeure à 6 ou 6,5, mais est très acide dès lors qu'il atteint 5 ou 4,5.

1. À partir de 5 € environ les 52 bandelettes sur des sites en ligne bio ; 10 € le rouleau en pharmacies.

>>> supérieur à zéro, et l'aliment est considéré comme acidifiant (c'est le cas des céréales et de toutes les protéines animales) ; au-dessous de zéro, il est alcalinisant, la valeur zéro signant la neutralité.
Mais il est possible de faire plus simple. « Plus une recette est complexe et plus elle est compliquée à digérer », explique Marie-Gabrielle Perrin. Pour mettre notre appareil digestif au repos, mieux vaut oublier le trio entrée-plat-dessert trop riche ou les salades trop composées (trois ingrédients suffisent). Les protéines, surtout celles de la viande rouge, plus acidifiantes que celles de la volaille ou du poisson, sont prises en plus petites quantités. Quant aux produits laitiers, la recherche de l'équilibre acido-basique invite à s'en passer. « Notre tube digestif n'est pas armé pour digérer la caséine du lait de vache, prévient la bionutritionniste Marion Kaplan. Elle se transforme en amas où peuvent s'agglutiner les toxines, nutriments et minéraux à l'origine des réactions allergiques. Faire l'impasse sur les fromages, de chèvre et de brebis compris, pendant vingt et un jours, ce qui correspond à un cycle cellulaire, permet parfois de chasser une fatigue chronique, des maux de tête, des troubles du sommeil. » Idem pour les sucres rapides, à rayer de nos menus parce qu'ils augmentent la fabrication de radicaux libres acidifiants. Par ailleurs, s'accorder au rythme des saisons est non seulement bon pour la planète, mais c'est aussi un acte militant pour notre bien-être. « La nature nous offre les aliments dont nous avons besoin au moment où ils nous sont le plus nécessaires », confirme Christopher Vasey. Ainsi, au printemps, les légumes se chargent de vitamines pour rebooster nos batteries affaiblies par l'hiver, et, en été, ils se gorgent de jus pour nous aider à couvrir nos besoins en eau accentués par la chaleur. Quid des compléments alimentaires et complexes vitaminiques qui envahissent notre armoire à pharmacie au rythme de nos baisses de régime ? « Tout est à portée de l'assiette. Ces produits ne sont là que pour réguler ce que nous faisons "mal". Mais si nous faisons "bien", nous n'en avons plus besoin », assure Marie-Gabrielle Perrin.

RESPIRER... LA SANTÉ « L'autre levier de régulation du pH, c'est la respiration », affirme Agnès Mignonac, nutritionniste. Régulière et automatique, elle joue un rôle fondamental dans l'équilibre acido-basique en éliminant les acides produits, d'une part, par notre métabolisme énergétique et apportés, d'autre part, par notre alimentation. Les choses se gâtent quand, sous l'influence du stress ou de l'angoisse, la respiration se modifie. Plus rapide et moins profonde, elle augmente l'acidité dans le sang. « La qualité de l'air expiré et inspiré est perturbée, les cellules sont moins bien oxygénées, tandis que les déchets s'accumulent dans les tissus », détaille Marion Kaplan dans son ouvrage *Nutrition consciente* (voir ci-dessous). La démonstration n'est plus à faire : respirer correctement et en toute conscience est essentiel à notre bien-être. Régulation du système cardio-vasculaire, abaissement de la tension artérielle, renforcement des défenses immunitaires, équilibre hormonal... les bienfaits d'une bonne respiration sont multiples, à condition de savoir par où commencer : « Suivre son souffle, observer les mouvements de sa respiration, les accompagner en leur laissant toute la place », indique Christophe André dans son livre *Méditer jour après jour*[4]. Et enfin le plus souvent possible, dans n'importe quelle situation, debout dans une file d'attente, assis à son bureau, allongé dans son canapé, proposent d'emblée tous ceux que l'exercice a définitivement convaincus, sophrologues, psys, professeurs de yoga... Contraignant ? Pas vraiment, si c'est prétexte à prendre un temps pour soi, un temps pour retrouver son équilibre.

1. Soyez bien dans votre assiette, jusqu'à 80 ans et plus *de Catherine Kousmine (Tchou, 2011).*
2. Honestly Healthy *de Natasha Corrett et Vicki Edgson (Jacqui Small LLP, 2012, non traduit en français).*
3. *Publié dans l'*American Journal of Clinical Nutrition *en 2003.*
4. Méditer jour après jour *de Christophe André (L'Iconoclaste, 2011).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***L'Équilibre acido-basique*** de Christopher Vasey (Jouvence Éditions, 2011).
Nutrition consciente de Marion Kaplan (Grancher, 2013).
Je reste mince grâce à mon coach d'Agnès Mignonac (Dormonval, 2009).
Retrouvez-les aussi sur Internet
Christopher Vasey : christophervasey.ch.
Marie-Gabrielle Perrin : mgpeps.com.
Marion Kaplan : marionkaplan.fr.
Agnès Mignonac : tabledesenfants.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

BOUGEZ POUR APAISER VOS ÉMOTIONS

Un coup de blues ? Faites du volley ou dansez la zumba ! Une montée de colère ? Tentez l'aïkido ou le tir à l'arc ! À chaque état d'âme correspond une activité physique qui vous aidera à l'apprivoiser en douceur.

PAR AGNÈS ROGELET – PHOTOS DANIELE FONA

S'émouvoir et se mouvoir. Les deux verbes, issus du latin *movere,* « remuer », nous rappellent qu'une émotion est une mise en mouvement. La colère nous donne envie de frapper du poing, la peur coupe le souffle, la tristesse déclenche des larmes, l'amertume fait cogiter… Toute agitation de l'âme modifie le rythme cardiaque, la respiration, la température corporelle, les sécrétions hormonales, la tension artérielle, l'activité musculaire et cérébrale, exactement comme le sport. Raison pour laquelle, lorsque nous sommes submergés par un certain négativisme, l'exercice physique peut nous rééquilibrer.
« Une émotion est assez fugace. Or, quand elle s'installe durablement, elle ne joue plus son rôle d'alarme, devient une humeur, puis un tempérament », explique le coach et formateur Ilios Kotsou[1]. Nombre de nos comportements, qu'il s'agisse de prendre une décision ou de parler avec des inconnus, sont alors régis par la tristesse, la colère, la peur ou l'amertume, états d'âme qu'il est important de canaliser.
L'intérêt du sport est d'abord physiologique. L'activité physique consume le cortisol, hormone du stress, évitant ainsi qu'il ne nous consume. Elle produit des endorphines, hormones du bien-être dont nous avons besoin pour ne pas laisser nos réactions négatives diriger nos existences. Elle est également porteuse de valeurs propices à adopter un meilleur état d'esprit. « Faire passer l'énergie de l'émotion par le corps permet de la laisser s'exprimer sans chercher forcément à la maîtriser. Ensuite, nous pouvons l'observer sous un autre angle et lui donner du sens », assure le coach et maître en arts martiaux Karim Ngosso[2]. Bougeons dans un esprit *mindfulness,* « en pleine conscience ». En développant une certaine acuité gestuelle, nous ouvrons un autre canal d'expression pour transformer notre vie émotionnelle. Identifions l'émotion dominante qui teinte notre tempérament, et profitons de l'été pour essayer l'activité physique la plus adaptée : celle qui nous pousse dans nos retranchements pour mieux nous épanouir. N'oublions pas d'être attentifs au plaisir que cette mise en mouvement nous procure : bonne humeur, aisance physique, estime de soi, créativité, sociabilité… Mille et un rayons de soleil.

1. Coauteur de Psychologie positive, le bonheur dans tous ses états *(Jouvence Éditions, 2011). Son site : emergences.org.*
2. Son site : rvkfit.com.

MANNEQUIN LOUISE DEREN. COIFFURE ET MAQUILLAGE DELPHINE GOICHON. STYLISME DÉA LECOINTE



TOP ET SHORT STELLA MCCARTNEY POUR ADIDAS PERFORMANCE, BALLON WILSON

LA TRISTESSE

CULTIVEZ L'ENTHOUSIASME

La fausse bonne idée. Se mettre à la salsa avec des inconnus. Se forcer à ne pas être triste est indispensable pour retrouver la saveur de la joie, mais il vaut mieux être coaché ou accompagné par des proches pour ne pas se sentir trop en décalage dans une atmosphère ludique, au risque de se lasser rapidement.

Ce qu'il vous faut. De l'action et du contact, car la tristesse a tendance à engendrer l'immobilisme et le repli sur soi. Il ne s'agit pas de « se secouer », mais plutôt de se forcer à « entrer dans la danse » et de se laisser porter par le sourire communicatif de ses partenaires. Une activité qui permet d'accepter l'imperfection et la répartition des responsabilités se révélera bénéfique pour qui a tendance à se réfugier dans la déprime et à se déprécier.

Quels sports ? Profiter du soleil et de la plage pour improviser des parties de beach-volley en famille. Se renvoyer la balle laisse peu de répit (sauts, déplacements…) et crée une complicité au sein de l'équipe – en principe, cela se joue à deux contre deux.

On peut aussi s'essayer à la corde à sauter avec ses enfants pour s'amuser. Les activités physiques en musique, comme la zumba (zumba.com) ou la gym suédoise (gymsuedoise.com), sont également toniques et ludiques. Pourquoi pas s'inscrire à deux.

Pour les adeptes du jogging – à long terme, ce sport est plus efficace qu'un antidépresseur[1] –, l'été est l'occasion de pratiquer en pleine nature avec des amis qui courent au même rythme que soi.

1. In Archives of Internal Medicine, *25 octobre 1999.*

>>>



LA COLÈRE

DÉVELOPPEZ LA COMPASSION

La fausse bonne idée. Le sprint, la boxe ou le squash. La stratégie du punching-ball consiste à se défouler (stratégie cathartique) ou à se changer les idées (contournement du problème). Efficace sur le moment, la gesticulation agressive n'apaise ni ne modifie en profondeur le tempérament colérique.

Ce qu'il vous faut. « Une activité qui reprend l'énergie de la colère mais qui l'exprime sans violence, en s'autocontrôlant de façon à aller avec et non plus contre », propose Ilios Kotsou. Opter de préférence pour une discipline à deux ou en groupe, car l'antidote à la colère est l'échange respectueux, la bienveillance… Le fair-play, en termes sportifs ! Autre ingrédient à privilégier : la maîtrise de la respiration, qui, lors des colères, a tendance à comprimer la cage thoracique et à s'accélérer.

Quels sports ? Un art martial externe comme l'aïkido (aikido.com.fr). Sa philosophie est empreinte d'empathie, et l'objectif du combat est de détruire l'attaque, et non l'attaquant. Dans la même lignée, le kinomichi (kinomichi.com) métisse la tradition de l'aïkido et les approches occidentales des gyms « bien-être » (Feldenkrais et autres). Le kyudo, tir à l'arc japonais (kyudo.fr), concilie la maîtrise gestuelle individuelle et le respect des autres (généralement, un groupe de cinq archers s'exécute à l'unisson). L'objectif de la « voie de l'arc » ? Harmoniser postures corporelle, mentale et émotionnelle. Les gyms orientales plus individuelles, comme le yoga, le qi gong ou le tai-chi, sont bénéfiques à condition d'avoir déjà travaillé sur sa colère. Sinon, ce face-à-face avec soi-même peut rapidement agacer et faire abandonner l'activité.

ROBE SMILEY POUR ETAM, CHAUSSURES PRAIAZ

LA PEUR

RENFORCEZ VOTRE CONFIANCE EN VOUS

La fausse bonne idée. Le saut en parachute ou à l'élastique, ou le parapente. Défier sa peur par une activité trop radicale peut être traumatisant et, a contrario, renforcer un tempérament inquiet.
Ce qu'il vous faut. Une expérience sportive qui confronte à ses peurs tout en assurant la sécurité. « Il faut choisir une activité qui favorise le courage et le dépassement de soi. Il est aussi important de réaliser soi-même les gestes techniques », conseille Ilios Kotsou. Pas question de tenir le rôle d'équipier passif. Saisir les rênes renforce le sens des responsabilités et fait prendre conscience que, s'il est difficile de tout contrôler dans la vie, chacun possède en lui des ressources pour trouver une solution.

Quels sports ? L'escalade ou la via ferrata, car le corps y évolue de façon inhabituelle : à la verticale et sur un rocher. On s'expose à la peur du vide, donc à la menace de chute, tout en étant (r)assuré par la corde et par la personne qui la tient. Une école de confiance en soi et en l'autre. Tout comme les sports jouant sur le déséquilibre et la vitesse : voile, rafting ou équitation. À condition de ne pas avoir une phobie excessive de l'eau ou du cheval. « Un sport de contact comme le jiu-jitsu brésilien [cfjjb.com] permet d'appréhender la peur en général, suggère Karim Ngosso. Se retrouver plaqué dos au sol sous le corps d'un autre provoque une sensation d'impuissance et invite à puiser dans ses propres facultés pour retrouver la sérénité. »

>>>

POLO LACOSTE



L'AMERTUME

RÉAPPRENEZ À VOUS ÉMERVEILLER

La fausse bonne idée. La balade avec des confidents trop compatissants ou eux-mêmes animés de rancœurs. La « corumination » nourrit les états d'âme négatifs.

Ce qu'il vous faut. Un cadre social réjouissant. Une activité source de plaisir, d'admiration, de gratitude pour tout ce que la vie peut offrir de bon. « Dans l'amertume, il y a une frustration liée à un sentiment d'injustice. Et une insatisfaction produite par le fait que l'on se sent impuissant à retrouver ce qui a été perdu », constate Ilios Kotsou. Déception, regret, tristesse, colère, honte, l'amertume mêle plusieurs émotions. Pour retrouver le goût des autres et de l'émerveillement, il faut se décentrer de soi, accepter sa part de vulnérabilité et se laisser toucher par la beauté du monde.

Quels sports ? « Une activité qui s'inscrit dans un projet, comme la course à pied pour une cause médicale ou humanitaire », encourage Karim Ngosso. Cela donne du sens à ses efforts et permet de découvrir des capacités d'altruisme insoupçonnées en soi et chez les autres. « Ou de la marche nordique à pratiquer au sein d'un groupe, porteur d'une énergie positive qui rejaillit sur soi », poursuit-il. Les loisirs de nature mettent en éveil la sensorialité. En randonnée, prendre des photos aide à changer l'angle sous lequel on est habitué à regarder son environnement. Autre expérience contemplative, la plongée, pratiquée à plusieurs par mesure de sécurité, permet de renouer avec l'idée de coopération. Comme le snorkeling, ou PMT (palmes, masque, tuba), balade sous-marine qui modifie les repères et oblige à sortir de ses réflexes réconfortants. Une expérience d'immersion dans un univers poétique que tout nageur s'empresse généralement de partager.

COUPE-VENT ET TEE-SHIRT CLOSED, SHORT LAFUMA, CHAUSSURES PATAUGAS

POUR ALLER PLUS LOIN

Psychologies.com « Découvrez votre profil sportif », un test à faire en ligne.



Sanex
ACTIV
SURGRAS
COMPLEX
AIDE VOTRE PEAU À RESTAURER
SON HYDRATATION NATURELLE
Nouvelles crèmes de douche Sanex Surgras
Les longues douches chaudes, la pollution, l'eau calcaire, ou les vêtements trop serrés, sont autant de facteurs extérieurs qui peuvent agresser votre peau et contribuer à son dessèchement.
Grâce à l'Activ Surgras Complex, la nouvelle crème de douche Sanex Surgras aide à restaurer et renforcer le niveau d'hydratation naturel de votre peau tout en assurant sa protection.
Formule sans parabène et sans savon.
Testé dermatologiquement.
www.sanex.fr
Sanex
Surgras
Nourrissant
PEAUX SÈCHES
Crème de douche
Garde la peau saine
Garde la peau saine



Une photo de la série « Séduisante et grosse », réponse de la blogueuse Jes M. Baker aux commentaires insultants du P-DG d'Abercrombie & Fitch.

LIORA K/GETTY IMAGES

DÉCRYPTAGE

Des vêtements taillés à nos mesures ?

Quand certaines marques intègrent la pluralité des formes de beauté, d'autres entrent en guerre avec tout ce qui dépasse la taille 40. PAR ISABELLE ARTUS

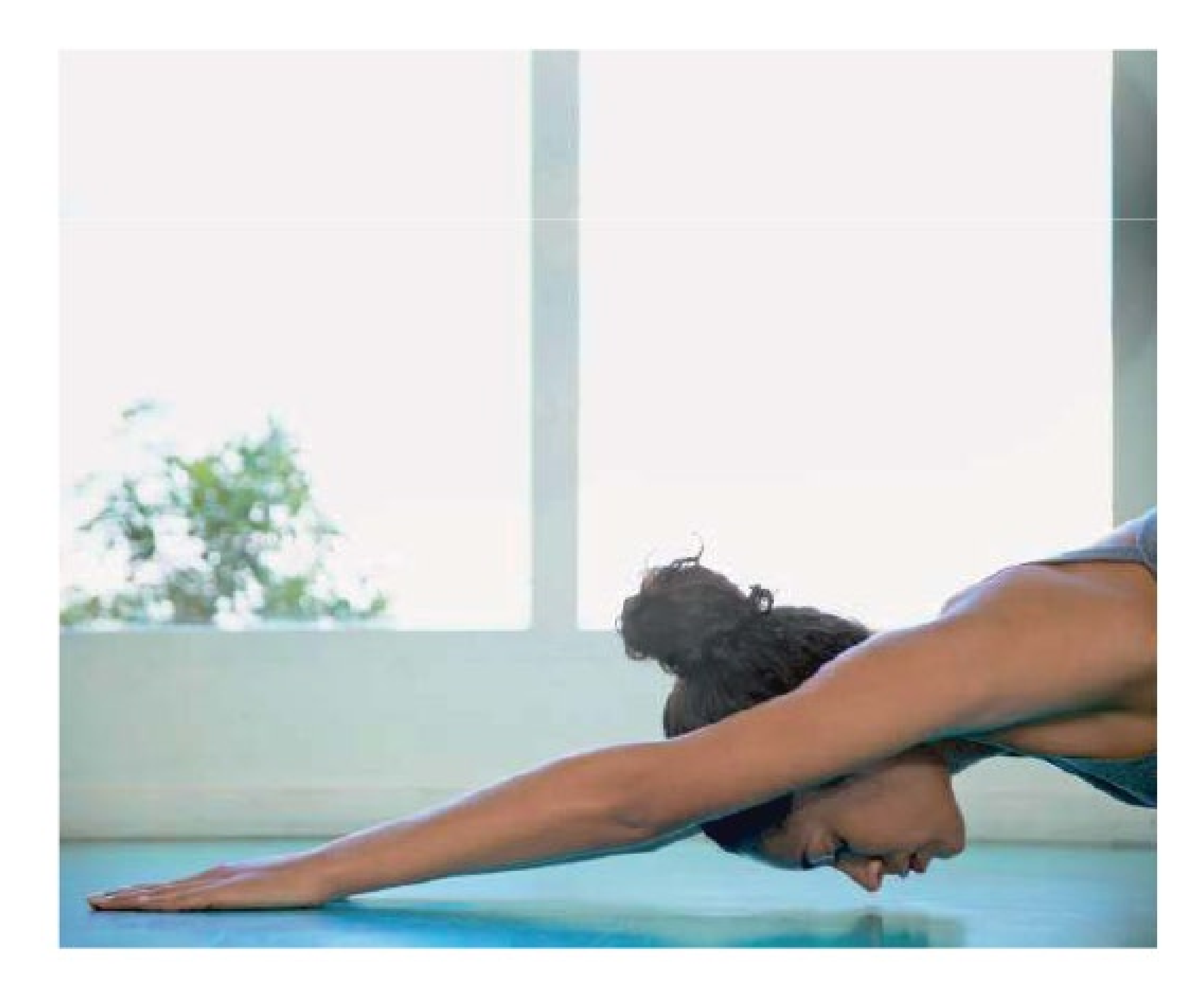
À l'heure où la réalité des corps est en passe d'être intégrée par les grandes enseignes de vêtements (H&M, Uniqlo, Jennyfer…), la marque américaine Abercrombie & Fitch, connue pour déshabiller ses vendeurs au look de Chippendales dans une ambiance de boîte de nuit – lumières tamisées, musique à fond –, revendique une vision fantasmée du corps.

Commençons par le plus réjouissant avec H&M. Après avoir affiché les courbes voluptueuses de la chanteuse de R'n'B Beyoncé, l'enseigne suédoise va plus loin en choisissant un mannequin aux mensurations XL pour présenter sa collection de maillots de bain. La marque part d'ailleurs en guerre contre les étiquettes *« plus size »* (grande taille) pour inciter les femmes à s'assumer davantage, quel que soit leur corps. Une façon simple et percutante d'intégrer l'évolution des normes de beauté.

Quant à Jennyfer, la marque de vêtements pour adolescentes, elle a fait appel à un expert en morphologie en vue de redéfinir l'ensemble de ses tailles et de les rendre plus adaptées à la réalité de ses jeunes clientes.

Pendant ce temps, Abercrombie & Fitch arrête délibérément ses modèles à la taille 40 – en réalité un petit 38 –, car son P-DG, Mike Jeffries, « ne veut pas de gros dans ses vêtements ni dans ses magasins » ! Vous avez bien lu. Ces déclarations ont déclenché un tollé puis une pétition aux États-Unis afin que la marque « arrête de dire à nos ados qu'ils ne sont pas beaux et leur propose des vêtements à leur taille ». Saura-t-elle convaincre celui qui propose des hauts de maillots de bain rembourrés aux fillettes et déclare : « Dans chaque école, il y a des enfants cool et populaires, et les autres. Seules certaines personnes peuvent acheter et porter nos vêtements » ? Une réplique digne de Blair, l'héroïne méprisante de la série télévisée *Gossip Girl*.

Les pratiques sociales laissent également perplexes. Là où H&M édite et applique une charte de bonne conduite éthique et écologique, Abercrombie refuse de donner les vêtements retournés à des associations caritatives, préférant brûler la marchandise que de la voir portée par des personnes « simples et pauvres ». Au rayon discrimination, ils sont champions !



DU YOGA CONTRE L'HYPERTENSION

Les méthodes alternatives peuvent-elles concurrencer les médicaments pour faire baisser la tension au-dessous du seuil de 140/90 mmHg[1] ? Des experts de l'American Heart Association ont analysé l'intérêt de l'exercice physique, de la méditation, du yoga, de l'acupuncture et d'un appareil pour apprendre à respirer lentement[2]. Si la baisse de tension observée reste inférieure à celle obtenue grâce aux médicaments, elle permet aux hypertendus légers[3] de se passer de traitement et à ceux qui cumulent les facteurs de risque, comme le diabète et le cholestérol, d'alléger l'ordonnance. Des résultats encourageants, même si la plupart des spécialistes considèrent que, pour observer une action durable sur la pression artérielle, il faut effectuer trente minutes d'activités d'endurance – marche à pied rapide, vélo, natation… – cinq jours sur sept, observer une hygiène de vie rigoureuse, éviter le surpoids et arrêter le tabac. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. Abréviation de millimeter of mercury high *(« millimètre de mercure »), unité de mesure de la pression.*
2. Article publié dans la revue Hypertension, *juin 2013.*
3. Dits « de grade 1 » (140-150/80-90 mmHg).

DÉTENTE

Le bon endroit

Pour vous relaxer quelques jours en couple ou en famille, mettez le cap sur La Ciotat, à l'hôtel Plage Saint-Jean. Dans ce lieu convivial et sympathique, vous pourrez profiter de la piscine, du spa, de l'accès direct à la mer ainsi que de l'excellente cuisine du restaurant de la plage. À partir de 79 € la nuit sur la base d'une chambre double. ISABELLE ARTUS

30, avenue de Saint-Jean, 13600 La Ciotat. Rens. : 04 42 70 77 07 et hotelplagestjean.com.

UN MASSAGE CORPS-ESPRIT

Le réseau lymphatique est le pôle rythmique du corps humain, c'est lui qui fait le lien entre le neurosensoriel (tête) et le métabolique (ventre et membres). Le stimuler active la circulation et permet d'éviter que la tête ne prédomine sur le corps et inversement. Pour ce modelage, les doigts et les paumes du praticien caressent l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression. Une heure trente plus tard, une nouvelle harmonie se fait sentir, les sens sont en éveil, et le bien-être profond dure plusieurs jours. M.-L.G.

SOIN DU CORPS COMPLET, une heure trente, dont dix minutes de repos, 113 €. La Maison Dr Hauschka, 39, rue de Charonne, 75011 Paris. Rens. : 01 43 55 40 55.

MENUS À LA CARTE

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) vient de lancer un site qui permet de bien cuisiner en évitant le piège de la routine. Deux mille trois cents recettes, deux à sept jours de menus pour une à huit personnes avec la liste des courses correspondantes, ou comment inspirer les personnes à court d'idées ou celles qui ont du mal à manger équilibré. M.-L.G.

Mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.



CLOVER/AMANA IMAGES/PLAINPICTURE, LINE KLEIN/GALLERY STOCK

SENSATIONS DE BONHEUR

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Lancôme a fait appel à Julia Roberts pour promouvoir son parfum La vie est belle.

Happiness is beauty[1], semble signifier le sourire de Julia Roberts dans la dernière campagne de publicité du parfum La vie est belle. Mais est-elle heureuse parce qu'elle est belle, ou est-ce l'inverse ? « J'aime à penser que la beauté contribue à rendre les femmes heureuses », confie Youcef Nabi, président de la première marque au monde de cosmétiques de luxe. En se replongeant dans l'histoire de Lancôme, créé en 1935 par Armand Petitjean, il découvre que le lien avec le bonheur atteint son apogée avec l'actrice Isabella Rossellini, ambassadrice de la marque dans les années 1980 et 1990. « Elle a apporté sa dimension unique dans l'univers de la beauté de l'époque, explique-t-il. Parmi des blondes aux yeux bleus, plutôt jeunes et plutôt américaines, cette Italienne de 30 ans, brune, épanouie, un peu ronde, offrait un visage sublime qui respirait le bonheur et la sérénité. »

Lancôme veut partager la quête personnelle de bonheur, pour laquelle il n'existe pas de formule magique. Être en accord avec soi et avec le monde qui nous entoure est un équilibre délicat nécessitant des réajustements permanents. Parfois, des petits riens, un geste, une sensation, une texture suffisent pour reprendre confiance. C'est pourquoi la maison s'attache à créer des produits qui facilitent le geste tout en procurant du bien-être. Par exemple, le sérum Génifique Yeux Light-Pearl dispose d'un applicateur pour rafraîchir et masser en même temps la zone délicate du contour de l'œil. Ou encore, pour éviter que les femmes perdent le pinceau de leur palette de maquillage, Lancôme propose de l'aimanter. Chaque produit offre des petits plaisirs, sans déception ni frustration, qui aident à se sentir bien dans sa peau en embellissant et facilitant le quotidien. *Happiness is beauty* sera désormais la devise des créations de Lancôme pour les dix années à venir !

1. « Le bonheur rend beau. »

COLIN YOUNG WOLFF

Harry's Beau & Bon

Une bonne surprise pour les gourmands.

Suggestion de présentation

Visuels non contractuels

Nouveau

Harry's Beau & Bon pour vos repas — Lin & Tournesol

Harry's Beau & Bon pour vos repas — Campagne

Harry's Beau & Bon pour vos repas — Farine Complète & Seigle

Pourquoi Beau & Bon ?

Parce que c'est un pain de mie avec une belle forme ronde de pain boulanger, une croûte finement parsemée de graines et de céréales, et une mie savoureuse à la farine moulue sur pierre. Un délice pour vos repas.





HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.



LE PHÔ DE L'AMOUR

Propos recueillis par Marie-Laurence Grézaud
Photos Philippe Vaurès-Santamaria

« L'été me ramène toujours au Viêt Nam, car c'est la période à laquelle je suis allée chercher chacune de mes filles, Charlotte et Quiterie. J'aimerais remonter le temps pour revivre ces moments de plénitude. Ils m'ont tellement marquée que ma cuisine s'en est trouvée bouleversée elle aussi. La recette emblématique de mes étés vietnamiens est l'incontournable soupe *phô*. À Hanoi, en attendant Charlotte, j'en mangeais matin, midi et soir dans un petit restaurant. Il y a tellement de recettes différentes que l'on n'a jamais l'impression de manger la même soupe, même trois fois par jour ! Quand j'y suis retournée pour Quiterie, le resto avait fermé. J'étais très déçue. Avec le recul, je me dis que son goût unique était intimement lié à cet événement heureux… Celle que je propose ici est une déclinaison du potage que servait Mme Hang, qui s'est occupée des filles à l'orphelinat avant moi. Cette femme courageuse se bat pour ceux qui restent et qui sont malades. C'est avec elle et avec mes amies Caroline [Rostang] et Lætitia [Hallyday] que nous construisons notre école[1]. Dans cette recette, à la place du homard couramment utilisé à Hanoi, j'utilise du filet de bœuf cru. S'en dégagent des parfums de cardamome, d'anis et de coriandre, agrémentés d'une sauce nuoc-mâm que je me fais envoyer du Viêt Nam. Rien qu'en le humant, vous êtes transporté ailleurs. »

1. L'association La Bonne Étoile œuvre à la construction d'une école au Viêt Nam pour les enfants en grande difficulté, handicapés, atteints du sida…

JEAN-FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL

LE *PHÔ* DE Mme HANG

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3 heures et 15 minutes

Ingrédients

Pour le bouillon
2 gros oignons
70 g de gingembre frais
6 anis étoilés
6 graines de cardamome
1 petit bâton de cannelle
6 grains de poivre du Viêt Nam
2 kg de queue de bœuf
5 branches de coriandre
Gros sel
Nuoc-mâm

Pour la garniture
300 g de pâtes de riz
300 g de filet de bœuf
2 citrons verts
6 cébettes
1 piment oiseau
Branches de coriandre

Préparation

Le bouillon. À l'aide d'une fourchette à deux dents, brûlez les oignons non pelés au-dessus d'une flamme vive. La peau doit être noire à la fin de l'opération. Faites de même avec la racine de gingembre. Torréfiez les épices à sec dans une poêle. Déposez les oignons, le gingembre, les épices et la queue de bœuf dans une grande marmite et recouvrez de trois litres d'eau. Ajoutez les branches de coriandre et du gros sel. Faites cuire à frémissement pendant trois heures. Filtrez pour récupérer le bouillon. Assaisonnez-le de nuoc-mâm afin qu'il soit bien relevé.

La garniture. Faites cuire les pâtes de riz quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Taillez le bœuf en fines lamelles et les citrons verts en quartiers. Dans des bols, déposez les pâtes, puis les cébettes et le piment ciselés, les lamelles de bœuf et la coriandre en pluches. Présentez le bouillon en carafe. Puis servez-le dans chaque bol devant les convives.

“C'est le plat préféré de mes filles”





« Cette association révèle chaque saveur. C'est divin »

MARINIÈRE DE COQUILLAGES À LA CITRONNELLE

Pour 6 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 1 heure

Ingrédients
500 g de palourdes
500 g de coques
700 g de moules de bouchot
12 pièces de couteaux
50 g de graisse de canard
1 oignon
4 gousses d'ail
5 branches de coriandre
2 bâtons de citronnelle
40 cl de vin blanc
4 choux bok choy
Sel et piment d'Espelette
1 citron vert
100 g de crème fraîche épaisse
50 g de beurre

Préparation
Lavez les coquillages à grande eau. Dans un sautoir, faites suer un quart de l'oignon ciselé avec dix grammes de graisse de canard. Ajoutez une gousse d'ail écrasée, une branche de coriandre et un demi-bâton de citronnelle émincé. Versez les palourdes. Remuez et ajoutez dix centilitres de vin blanc. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes. Égouttez et réservez les palourdes et le jus. Effectuez la même opération séparément avec les coques, les moules, puis les couteaux. Filtrez soigneusement tous les jus de cuisson ensemble. Séparez le blanc du vert des choux. Faites suer les blancs dans une casserole avec cinq grammes de graisse de canard, du sel et du piment d'Espelette. Mouillez très légèrement avec un peu de jus de coquillages et maintenez sur le feu jusqu'à obtenir une cuisson al dente. Faites tomber rapidement les verts de chou dans un petit sautoir avec cinq grammes de graisse de canard. Faites réduire le jus de coquillages restant de moitié et ajoutez le jus du citron vert, la crème et le beurre. Réchauffez tous les coquillages dans un peu de cette sauce marinière. Dans une assiette, déposez les coquillages, les blancs et les verts de chou. Versez la sauce et parsemez des pluches de la dernière branche de coriandre.

Cette tomate vaut 100.000 €.



Parce qu'elle a gagné le Pomo d'Oro, le concours des meilleurs producteurs de tomates organisé par Mutti.

Mutti est intransigeant avec ses fournisseurs de tomates. Tous doivent respecter un cahier des charges hyper-strict: contrôle des terrains et cultures, traçabilité, absence d'OGM, régulation des fertilisants et herbicides… Ensuite chaque arrivage de tomates est soumis à une analyse de teneur en sucre et en sels minéraux pour déterminer sa qualité. Plus elle est élevée, plus son producteur sera rémunéré. Mutti encourage l'excellence. Jusque dans votre assiette.

Et c'est pour cela que le goût unique gorgé de soleil de nos tomates enchantera tous vos plats.





www.mutti-parma.com/fr



NEMS D'ANANAS À L'AMANDE, SAUCE AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients
75 g de sucre
25 g de cacao en poudre
1 ananas
160 g de pâte d'amandes à 60 %
18 feuilles de brick présentées en rond
50 g de beurre clarifié

Préparation
Portez 7,5 centilitres d'eau et le sucre à ébullition pour réaliser un sirop. Ajoutez le cacao et portez de nouveau à ébullition. Réservez. Épluchez l'ananas et détaillez-le en dix-huit gros bâtonnets (5 centimètres de long et 1,5 centimètre de large). Étalez la pâte d'amandes sur une épaisseur de 1 centimètre et détaillez-la en dix-huit rectangles de mêmes dimensions que les bâtonnets d'ananas. Coupez les feuilles de brick en deux et badigeonnez-les d'un peu de beurre clarifié. Superposez chaque moitié l'une sur l'autre pour doubler leur épaisseur. Déposez un bâtonnet d'ananas et un rectangle de pâte d'amandes au milieu de chaque feuille de brick et roulez-les en forme de nems.
Faites-les cuire dans une poêle antiadhésive avec du beurre clarifié. Une fois qu'ils sont dorés, déposez-les sur un papier absorbant.
Dressez les nems dans des assiettes et servez des bols de sauce au chocolat à côté.

"Il m'arrive de décliner ce dessert avec de la mangue ou de la banane"



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



JUSQU'AU BOUT DES ONGLES

Coordonner son vernis à ongles à la couleur de sa voiture est la dernière coquetterie proposée par Seat et Maybelline New York.

SEAT. Mii Colorshow. À partir de 9 500 €. En série limitée. www.seat.fr.





DÉJÀ 20 ANS !

Depuis 1993, Shiseido propose un maquillage solaire qui dore la peau naturellement et laisse un voile velouté à l'épreuve du soleil et de la chaleur.

SHISEIDO. Fond de teint Compact Bronzant SPF 6. 32 € les 12 g. En parfumeries et grands magasins.

SE FAIRE LES YEUX DOUX

Le voile lacté déposé par la bille en inox réduit les poches et les cernes pour illuminer instantanément le regard comme par magie.

GARANCIA. Larmes de Fantôme. 36,50 € les 10 ml. En pharmacies, parfumeries et chez Sephora.





APÉRITIF RAPIDE

Sans huile de palme ni colorant, ce cake surgelé au jambon, à l'emmental et aux olives se réchauffe en deux minutes au micro-ondes.

MARIE. Le Cake. 2,99 € les 245 g. En grandes surfaces.

SOURCES DE SANTÉ

Spécialisée en rhumatologie, phlébologie et gynécologie, cette station thermale du Limousin propose à ses curistes un hébergement au Grand Hôtel et des soins dans un centre de bien-être.

Complexe Thermal d'Évaux-les-Bains. www.evauxthermes.com.





IDÉE DE RECETTE

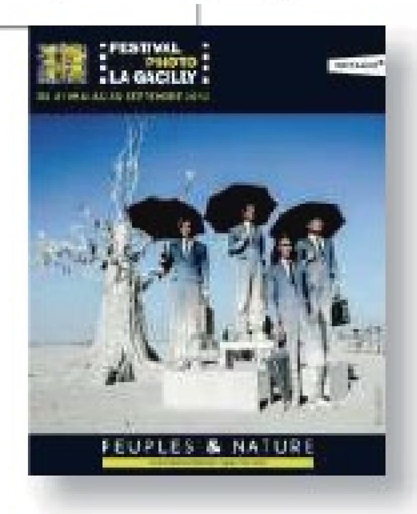
Ces champignons cuisinés aux aubergines sont délicieux dans un risotto provençal ou en garniture sur une pizza.

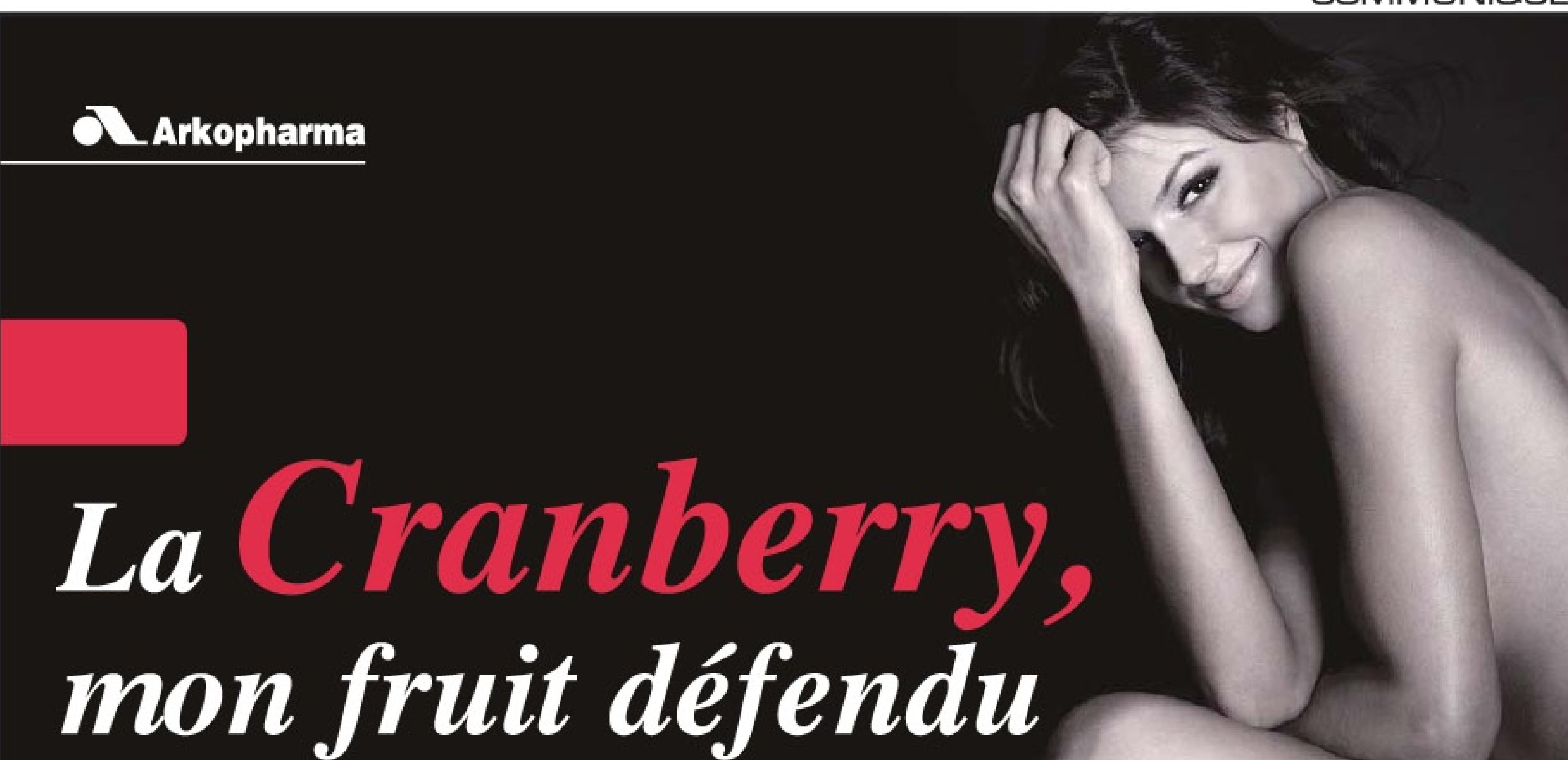
CASSEGRAIN. Champignons de Paris aux Aubergines Grillées. 3,40 € les 350 g. www.cassegrain.com

BON ANNIVERSAIRE

Le festival photo Peuples et Nature de la Gacilly, en Bretagne, fête ses 10 ans, et accueille, cette année encore, de nombreux talents internationaux.

Jusqu'au 30 septembre. www.festival photo-lagacilly.com.





INFECTIONS URINAIRES (CYSTITES), PRÉVENTION DES RÉCIDIVES

CYSTITES ? TERMINÉ LA FATALITÉ !

Fréquentes chez les femmes, les cystites d'origine bactérienne sont caractérisées par des brûlures, des picotements… au moment d'uriner et peuvent être très désagréables au quotidien. Il faut savoir qu'une femme sur deux fera une ou plusieurs cystite(s) dans sa vie. Souvent bénignes si elles sont prises en charge à temps, elles sont parfois récidivantes (plus de 4 épisodes par an, en moyenne).

LA CRANBERRY C'EST MA SOLUTION NATURELLE !

Une baie aux nombreuses vertus

La Canneberge ou Cranberry *(Vaccinium macrocarpon)* est un fruit rouge d'Amérique du Nord qui aide à lutter contre les infections urinaires de type cystites et à prévenir leurs récidives. Connue pour ses vertus depuis des siècles, notamment par les amérindiens, Cys-Control® en fait son ingrédient principal.

Une action naturelle sur l'organisme

Les bactéries *E.coli* sont responsables à elles seules de 75% à 90% des infections urinaires de type cystites. La Cranberry, utilisée dans les produits Cys-Control®, contient des flavonoïdes appelés PAC A (proanthocyanidines de type A) qui aident justement à limiter l'adhésion de ces bactéries aux parois des voies urinaires et permettent donc de limiter les risques de cystites.



J'UTILISE LES PRODUITS CYS-CONTROL !

Cys-Control® sachets ou gélules est simple d'utilisation.
En prévention et en cas d'infection, il est conseillé de prendre 1 gélule ou 1 sachet matin et soir, avec un grand verre d'eau.
Pour une prévention au long cours, Cys-Control® peut être utilisé en continu. Si la fréquence des infections urinaires diminue, la prise peut être réduite à 1 par jour.

Cys-control®

LA **JUSTE DOSE** POUR UNE AIDE **EFFICACE**

36 mg PAC A* par jour DMAC

UNE BONNE HYGIÈNE, MA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Je bois de l'eau : 1,5 à 2 litres/jour. **J'utilise un savon pH neutre** régulièrement mais pas plus d'une fois par jour. **Je privilégie les sous-vêtements en coton.**

Précautions d'emploi : Les produits Cys-Control® peuvent être utilisés par les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les infections urinaires chez l'enfant de moins de 12 ans doivent être prises en charge au préalable par un médecin. En cas d'infection urinaire, Cys-Control® ne remplace pas un traitement antibiotique. Si les symptômes persistent au-delà de 48 heures, un médecin doit être consulté. La consommation prolongée de canneberge chez les individus sujets aux calculs rénaux est déconseillée. En cas de traitement avec des anticoagulants de la classe des anti-vitamines K, il convient d'éviter la prise de Cys-Control® ou de consulter un médecin. Cys-Control® est déconseillé en cas d'hypersensibilité à l'un des constituants. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien en cas de survenue d'effets indésirables. Tenir hors de portée des enfants. Cys-Control® sachets ne doit pas être utilisé par les diabétiques, dans ce cas, préférer Cys-Control® gélules. L'utilisation de Cys-Control® ne modifie pas les résultats des examens cytobactériologiques des urines (ECBU). Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date de dernière révision: 06-2013. Fabricant : Arkopharma. DISPOSITIFS MEDICAUX - Disponibles en pharmacie. Pour en savoir plus : www.cyscontrol.fr ou www.arkopharma.fr - *Proanthocyanidines de type A dosées selon la méthode DMAC.

LE RETOUR DE L'ÉTÉ EST AUSSI SYNONYME DE RETOUR DES MOUSTIQUES... LES HUILES ESSENTIELLES, SOLUTION 100 % NATURELLE POUR SE DÉBARRASSER DÉFINITIVEMENT DE CES HÔTES IRRITANTS.



Stop aux moustiques !

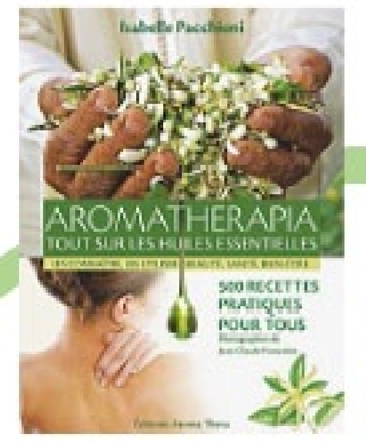
Une croyance populaire veut que les moustiques soient sensibles à la quantité de sucre dans le sang. C'est faux : ils repèrent leur cible grâce à leur odorat très développé, détectent le gaz carbonique que nous dégageons en respirant, mais semblent bien préférer les personnes qui ont une température plus élevée et des odeurs corporelles plus marquées. Le sucre n'a donc rien à voir. Et ce sont les moustiques femelles qui piquent pour prélever notre sang, non pour se « nourrir », mais parce qu'il contient les protéines nécessaires à la maturation de leurs œufs. De même, une autre croyance veut qu'il faille éteindre la lumière pour ne pas les attirer : en fait, elles préfèrent de loin l'obscurité à la lumière et piquent en injectant de la salive anticoagulante qui provoque une réaction allergique inflammatoire plus ou moins importante selon les personnes.

La dernière étude TNS-Sofres-Puressentiel* révèle que 80 % des Français préfèrent ne pas avoir recours à la chimie de synthèse contre les moustiques. **L'aromathérapie est une solution 100 % naturelle** particulièrement indiquée, surtout depuis la découverte du Citriodiol®, un répulsif contre les moustiques nouvelle génération dérivé de l'huile essentielle d'*Eucalyptus citriodora*, aussi efficace que les produits chimiques de synthèse. Il entre dans la composition de la toute nouvelle gamme **Anti-pique** développée par le laboratoire Puressentiel. Avec, bien sûr, des huiles essentielles anti-inflammatoires, antiseptiques, cicatrisantes et apaisantes qui agissent en synergie comme la citronnelle de Java, la menthe poivrée, le niaouli, le tea-tree, le lavandin grosso...

Une efficacité prouvée : pour tester la formule du Spray Puressentiel Anti-pique, en laboratoire, des volontaires ont exposé leur



Les feuilles de cet arbre immense dégagent une belle odeur citronnée et donnent une huile essentielle remarquablement apaisante.



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

« En cas d'invasion de moustiques, n'oubliez pas qu'ils peuvent piquer à travers les vêtements légers de l'été ! Vous pouvez donc penser à vaporiser le Spray Puressentiel Anti-pique directement sur vos vêtements de jour comme sur vos vêtements de nuit. »



DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



PASSER DES NUITS SANS MOUSTIQUES

Sans aucun insectifuge chimique, non phototoxique, **Puressentiel Spray Anti-pique** a une efficacité ultra-longue durée démontrée*** : jusqu'à 7 heures ! Sa formule inédite et 100 % naturelle à base de Citriodiol® a un effet répulsif autant sur les moustiques les plus féroces des zones tropicales, comme le moustique tigre et autres espèces vecteurs de maladies (chikungunya, dengue, fièvre jaune ou paludisme), que sur le très commun *Culex pipiens* familier des zones tempérées. Et un bonus : ses 5 huiles essentielles ultra-apaisantes pour calmer les piqûres si on l'a dégainé trop tard ! Idéal pour toute la famille et les enfants dès 30 mois !



SOULAGER LES PIQÛRES EN UN TOUR DE MAIN

Avec son tout petit format facile à transporter partout, le **Roller Apaisant Puressentiel Anti-pique soulage instantanément** les piqûres et les démangeaisons grâce à la synergie unique de ses 11 huiles essentielles à l'action ciblée. Grâce à sa petite bille, ce roller malin s'applique très facilement, que l'on soit à la maison ou en randonnée… À noter, dans la même gamme : le nouveau complexe répulsif **Puressentiel Diffuse Anti-pique** à utiliser avec le **Diffuseur à Nébulisation Puressentiel** pour des nuits tranquilles sans hôtes indésirables !

Utilisez Puressentiel Anti-pique – Spray avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

avant-bras toutes les heures à différents groupes d'environ deux cents moustiques enfermés dans des cages**. L'action répulsive de ce produit 100 % naturel a duré jusqu'à 7 heures*** ! En revanche, avec les produits chimiques, notamment le DEET, le plus utilisé dans le monde depuis les années 1950, les moustiques y sont habitués au bout de 3 heures****… Testée sous contrôle dermatologique, **la gamme Puressentiel Anti-pique** est aussi efficace contre les moustiques communs de nos pays tempérés qu'avec les moustiques vecteurs de maladies des zones infestées et tropicales.

* Étude TNS-Sofres de juillet 2012 réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 1 008 personnes.

** Études scientifiques Puressentiel.

*** Efficace jusqu'à 7 heures sur moustiques *Aedes aegypti*, *Aedes albopictus*, *Culex pipiens*, et jusqu'à 6 heures sur *Anopheles gambiae*.

**** Selon une étude britannique publiée en février 2013 dans la revue *Plos One*.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

+ EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



Les rendez-vous à ne pas manquer PAR ERIK PIGANI

STAGES D'ÉTÉ

Développer son potentiel artistique

Psychothérapeute, gestalt-thérapeute et animatrice de nombreux groupes de thérapie et de formations, Marie José de Aguiar a aussi suivi l'enseignement de la psychologue américaine Ruella Franck au Center of Somatic Studies de New York. Elle animera un stage de coaching artistique, « Développer son potentiel artistique », de cinq jours, ouvert à tous. Au programme, un travail sur la voix, les expressions, les émotions, la gestuelle et les déplacements dans l'espace, avec des temps de discussion et d'analyse en groupe dans un climat de confiance. Cela se déroulera au Hameau de l'étoile, dans l'Hérault, et le nombre de places est limité à vingt personnes. Par ailleurs, Marie José de Aguiar coanimera avec la comédienne et danseuse Moussognouma Kouyaté un stage initiatique de neuf jours « Gestalt Wamdé » pour retrouver son énergie (à Valence, dans la Drôme, du 22 au 30 août).

Du 19 au 23/8/2013, à Saint-Martin-de-Londres (34). Prix : 750 € (hébergement en sus). Rens. : 0662828230 et hameaudeletoile.com.

La cuisine des émotions

Prendre le temps de ressentir ses envies, ses besoins, oser les exprimer, les mettre en œuvre, goûter à la saveur des sens et des plaisirs, s'initier à la méditation dynamique, c'est le stage « Cuisine des sens et des émotions », qui sera animé par Christine Spohn et William Lezan. Cette formatrice en arts culinaires est spécialisée dans le traitement des troubles du comportement alimentaire par la gestalt-thérapie. On pourra également découvrir son travail et ses autres ateliers d'été sur son site Internet.

Du 9 au 11/8/2013, à Recologne-lès-Ray (70). Nombre de places limité. Prix : 185 € (hébergement en sus). Rens. : 0633527528 et www.les-gourmandises-bio.fr.

Le voyage du héros

À certains moments de la vie, chacun peut éprouver le besoin d'imaginer à nouveau son futur et de s'ouvrir à la transformation. « Croire que rêver en accord avec nos exigences intimes, nos désirs secrets, n'est pas si fou : c'est une bonne méthode pour réaliser ses projets ! » explique la gestalt-thérapeute Rosine Rochette. C'est le principe de son stage « Le voyage du héros », qu'elle animera cet été pendant dix jours dans le cadre enchanteur de la haute Ardèche. Un travail fondé, entre autres, sur les principes du mythe du héros de Joseph Campbell ou de Paul Rebillot, ponctué par une randonnée de deux jours en pleine nature pour mettre en actes ses propres qualités. Un beau moment que l'on pourra découvrir grâce au diaporama que cette ex-comédienne et initiatrice du clown-gestalt en France a mis en ligne sur son site Internet.

Du 18 au 29/9/2013, à Monteil (07). Rens. : 0142409825 et www.clown-gestalt-rr.com.

Se réaliser pleinement

Mis au point par le psychothérapeute américain Charles Berner dans les années 1970, les « séminaires intensifs » méritent bien leur nom : ces journées de neuf heures sont consacrées à des marches silencieuses, une pratique contemplative des *koans* (phrases paradoxales favorisant la méditation), des moments d'écoute en groupe... En France, ces stages de cinq jours (trois jours intensifs et deux jours de transition ou d'intégration) sont organisés et animés par la psychothérapeute Janine-Roseline Mourtier. Le prochain séminaire aura lieu en août et aura pour thème « Deviens ce que tu es ». Un entretien téléphonique préalable est requis.

Du 18 au 24/8/2013, près de Dijon (21). Prix : 595 € (hébergement en sus). Rens. : 0383817752 et mourtier.fr.

ÉVÉNEMENT

Séminaire de développement personnel

Développer sa croissance personnelle dans un cadre aussi légendaire qu'enchanteur, c'est le séminaire « Mieux vivre sa vie », organisé dans le splendide domaine du château du Faucon, niché au cœur de la féerique forêt ardennaise. Il sera animé par le thérapeute Lucien Essique, auteur du livre *Les Constellations familiales* (Dangles Éditions, 2013), et par le psychothérapeute et sexologue Jean-Marie Ressuche. Au programme de ces quatre jours : comment prendre sa juste place dans la vie, comment mettre du sens sur ses blocages, comment s'ouvrir à soi-même et à la vie, comment développer l'acceptation, l'humilité et l'amour tout en prenant soin de soi, comment affiner ses perceptions, se régénérer, se ressourcer et amplifier son énergie... Une belle idée, organisée avec le concours de l'office du tourisme du pays sedanais.

Du 29/8 au 1/9/2013, près de Sedan (08). Prix : 980 € (hébergement et restauration compris en résidence château 4 étoiles). Rens. : 0324277373, lucien-essique.fr et tourisme-sedan.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

>>>

FORMATIONS

Art-thérapie évolutive

Accompagner la personne dans le développement du potentiel de ses ressources et qualités, c'est le principe de l'art-thérapie évolutive, dont Marie-Odile Brêthes a posé les bases dans *Le Dessin guérisseur* (Éditions Oriane, 2000). L'école Plénitude propose une formation certifiante dans cette spécialité, organisée sur trente week-ends répartis sur trois ans. On y découvrira la symbolique et les principes de la psychosynthèse de Roberto Assagioli, comment mener une séance individuelle et des ateliers en tenant compte de l'inconscient collectif, comment analyser un dessin pour y découvrir une mémoire, une croyance, un comportement émotionnel, des croyances limitatives, des mémoires transgénérationnelles et des archétypes universels… Et bien d'autres sujets susceptibles de relier le conscient et l'inconscient par la pratique de l'art. À découvrir, sur le site Internet de l'école, les stages thématiques organisés cet été.

Toute l'année, à Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux et Nantes. Rens. : 02 40 77 34 20 et ecoleplenitude.org.

Somatothérapie et toucher

Fondée par Nathalie Alvarez, l'École du corps-conscience propose une formation en somatothérapie, « La relation d'aide par le toucher ». Ce cursus est réparti sur trois niveaux – en huit cents heures – qui incluent l'apprentissage du massage californien, le shiatsu, la relaxation coréenne, l'anatomie, le toucher énergétique, la bioénergie, la psychologie analytique jungienne… Il permet d'obtenir le certificat de somatothérapeute, et peut être complété par un quatrième niveau, « le toucher transpersonnel ». Cet été, l'école propose aussi un stage « Le corps mandala », dans le Gard, animé par la somatothérapeute Isabelle Hubert (du 8 au 12 juillet).

Toute l'année, à Juvignac (34). Rens. : 04 67 69 13 70 et ecole-corps-conscience.com.

Sophrologie et PNL

Allier les techniques de la sophrologie et de la programmation neurolinguistique (PNL), telle est la vocation de l'École de sophrologie pratique d'Elke Coisnon, diplômée du Collège international de sophrologie médicale, praticienne en PNL et titulaire du certificat européen de psychothérapie. Le cursus de formation s'effectue en six modules de trois jours répartis sur huit mois et permet d'obtenir un diplôme de sophrologue praticien. Il peut être complété par une formation de sophrothérapeute en neuf jours. Les cours sont assurés par Elke Coisnon.

Premier module : du 11 au 13/10/2013, à Chambéry (73). Prix : 2 080 €. Rens. : 04 79 61 63 09 et sophrotherapie.com.

EN BREF

L'écriture pour se découvrir

« Oser écrire », c'est l'invitation à sortir du secret et à affirmer sa voix pendant un stage d'initiation à l'écriture de trois jours organisé par Aleph écriture, qui repose sur le respect de chacun, la confidentialité des textes, des lectures « positives » en groupe… À découvrir aussi, sur le site Internet, les nombreux ateliers découverte et stages thématiques (poésie, chanson, conte, roman…) proposés dans toute la France.

À Lyon, du 17 au 19/7/2013. Prix : 198 € (non résidentiel). Rens. : 01 46 34 24 27 et aleph-ecriture.fr.

Qi gong et méditation

Professeur d'ethnomédecine chinoise, Serge Mairet enseigne le qi gong depuis près de vingt ans et intervient aussi dans les hôpitaux, ainsi qu'auprès de sportifs. Cet été, il animera un stage anti-âge d'une semaine, « Le secret de l'éternelle jeunesse ». Au programme : travail du souffle interne, mobilisation du qi, conscience du corps, techniques chinoises de santé… À noter le coût particulièrement modique de ce séminaire.

Du 5 au 12/8/2013, à Val-d'Isère (73). Prix : 200 € (hébergement en sus). Rens. : souffleprimordial.com.

Relations authentiques

La sixième rencontre annuelle du CREA-Apprendre la vie, le cercle de réflexion fondé par Jean-Pierre Lepri, auteur de *La Fin de l'éducation ?* (Éditions l'Instant présent, 2012). Elle aura pour titre « Limites… et éducations/formations » et pour but de partager les expériences sur la fonction des limites.

Du 25 au 28/7/2013, à Mazille (71). Inscription gratuite, participation aux frais d'hébergement et repas : 150 €. Rens. : 06 22 10 70 00 et education-authentique.org.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

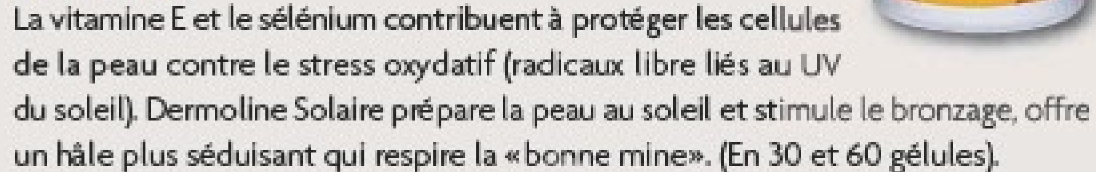
Bien-être : notre shopping

VOILÀ L'ÉTÉ... VOILÀ L'ÉTÉ... ÉÉÉÉÉ !
BEAUTÉ, MINCEUR, ÉNERGIE...

Dermoline Solaire®

Prépare, renforce et prolonge le bronzage
Effet « bonne mine »

Les extraits de carottes et d'asthaxanthine (pigment de la famille des caroténoïdes) favorisent la coloration de notre peau; ils stimulent la production de mélanine, pigment naturel du bronzage.



La vitamine E et le sélénium contribuent à protéger les cellules de la peau contre le stress oxydatif (radicaux libre liés au UV du soleil). Dermoline Solaire prépare la peau au soleil et stimule le bronzage, offre un hâle plus séduisant qui respire la « bonne mine ». (En 30 et 60 gélules).

Également disponible le lait Dermoline solaire et le baume après-soleil Dermoline solaire ; en 125 et **200 ml**.



Haute teneur en phycocyanines

Spiruline Bio Phyco+®

Rééquilibrant & revitalisant

Défenses immunitaire, croissance, seniors, femme enceinte, sport, récupération, endurance...

LT Laboratoire et son département « Source Vitale de la Nature » sont engagés avec le docteur Vidalo, expert IIMSAM* en spiruline auprès de l'ONU. En consommant la spiruline Phyco +, vous permettez la viabilisation d'un projet humanitaire, d'économie solidaire et de commerce équitable. En plus elle est bio !

*Intergovernmental Institution for the use of Micro-algae Spirulina Against Malnutrition

En 120, 200, 300, 500 et **1000 comprimés**

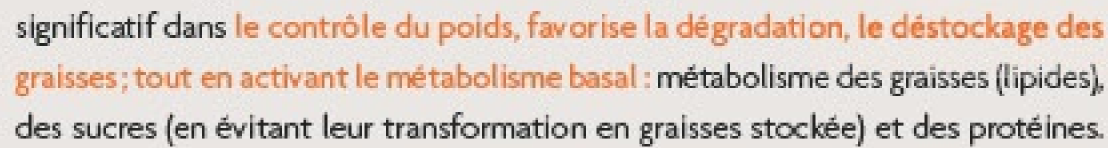
Contrôle du poids, déstockage des graisses

Thermogénic Réponse

Ventre plat, abdos sculptés, fessier tonique...



Thermogenic Réponse est un complément alimentaire innovant à base d'extrait de plantes (CLA, citrus aurantium, huile de son de riz) et d'oligoéléments (chrome et zinc) qui jouent un rôle significatif dans le contrôle du poids, favorise la dégradation, le déstockage des graisses ; tout en activant le métabolisme basal : métabolisme des graisses (lipides), des sucres (en évitant leur transformation en graisses stockée) et des protéines.



En 60 et **120 capsules**

LT Laboratoires • BP 22 • 84490 SAINT-SATURNIN-LÈS-APT (France)
Documentation gratuite et liste des dépositaires
Vente en magasins de diététique, instituts de beauté, salles de sport...

☐ Dermoline Solaire ☐ Spiruline Phyco+ ☐ Thermogénic

Nom .... Prénom ....
Adresse ....
Code Postal .... Ville ....
Téléphone .... Psychologie été 2013



- Totum* de plante préservé : l'extrait Coslys, obtenu par un procédé inspiré des fondements de la phytothérapie, restitue au plus juste le "vivant" de la plante.
- Innovation Coslys : éco-extraction non polluante, sans solvants chimiques.
- Partenariats locaux : extraction des plantes à 30 km de notre société.

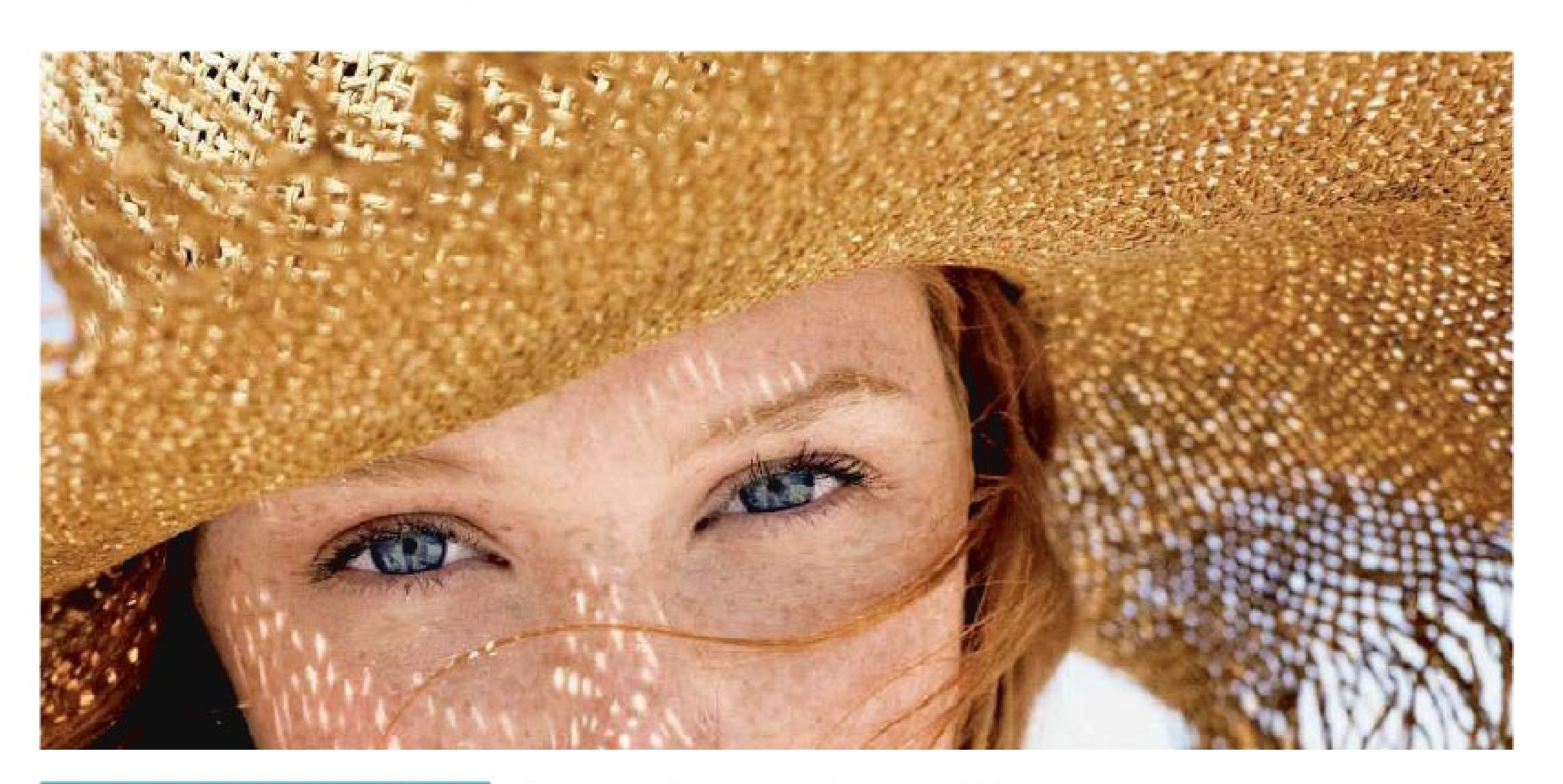
** Ensemble des principes actifs du végétal*



Innovation Brevetée

Élue Meilleur produit Bio 2013

Page Coslys - Z.A. Les Douets Jaunes
49360 Somloire - Tél : 02 41 55 66 65 - **www.coslys.fr**



LA BONNE IDÉE La vitamine D. Elle est essentielle pour la santé. Pourtant, 80 % d'entre nous en seraient carencés. Nos conseils pour y remédier et le point sur les dernières découvertes. PAR ERIK PIGANI

En Angleterre, au XVIe siècle, les médecins se trouvent confrontés à une étrange maladie, qui touche les enfants dès leur plus jeune âge et rend leurs os si malléables qu'elle provoque des déformations sévères du squelette. C'est le rachitisme. Il se répand pendant deux siècles, et les médecins s'aperçoivent que ce mal atteint surtout les enfants des quartiers pauvres, mal nourris et confinés dans des masures sans jamais être exposés au soleil. Les remèdes de fortune n'y font rien, jusqu'à ce que le docteur Dale Percival ait l'idée, en 1782, de leur donner de l'huile de foie de morue, traditionnellement utilisée par les marins comme fortifiant pour affronter les longues semaines de pêche. Le traitement est efficace et sera utilisé dans toute l'Europe avec un tel succès qu'il passera dans la culture populaire comme l'un des plus fameux « remèdes de grand-mère ». Pourtant, il faudra attendre 1922 pour comprendre pourquoi cette huile animale est efficace : le biochimiste américain Elmer McCollum, déjà « inventeur » de la vitamine A, découvre qu'elle contient une molécule spécifique, qu'il nomme « vitamine D ».

Plutôt qu'une vitamine, c'est en fait une prohormone produite par notre corps : elle est synthétisée par la peau sous l'action des rayons UV du soleil. Elle est toutefois classée dans un groupe de cinq stérols (lipides) assez similaires, de D1 à D5, et quelques autres variantes. Ces dernières années, des études – plus de deux mille par an – ont démontré qu'elle n'est pas seulement indispensable pour le développement du système osseux, mais qu'elle agit aussi sur le tonus musculaire, le système immunitaire, la mémoire et le système cardio-vasculaire. Des effets bénéfiques, en prévention et en soin, ont aussi été constatés dans certains cas de cancer, de maladie auto-immune, de maladie dégénérative, de diabète, de psoriasis ou d'affection respiratoire. Parmi les dernières découvertes : son action contre les infections nosocomiales.

La publication de l'étude nationale nutrition santé, réalisée en 2012, est à l'origine de ce que certains spécialistes ont qualifié de « scandale sanitaire ». Les résultats montrent que 80 % de la population française est carencée en vitamine D et que la multiplication de certains cancers, des cas de diabète, d'infections… serait liée à ce manque. Celui-ci tient au fait que les doses quotidiennes recommandées, fondées sur un barème fantaisiste datant de près d'un siècle, sont au moins dix fois inférieures à nos besoins réels actuels. Alors qu'en France la dose maximale préconisée s'élève à deux cents UI[1] par jour, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), qui vient de réviser l'apport maximal tolérable (quatre mille UI par jour), déclare que, même à forte dose, il n'y a pas de risque d'intoxication. Outre une exposition au soleil d'au moins vingt minutes par jour, les spécialistes conseillent une supplémentation régulière sous forme de gélules – les plus utilisées sont la D2, extraite des végétaux, et la D3, d'origine animale – en raison de l'ensoleillement insuffisant pour couvrir nos besoins tout au long de l'année.

1. Unité de mesure utilisée pour les vitamines, hormones et substances actives biologiques, et dont la définition diffère selon la substance.

CHRIS CRAYMER/TRUNKARCHIVE/PHOTOSENSO

UN MOIS POUR...

Changer sa façon de manger

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



L'été est la période idéale pour acquérir de bons réflexes alimentaires. Les conseils de Thierry Hanh, médecin nutritionniste[1].

Limiter l'apport en matières grasses. Vinaigrettes et sauces sont souvent surchargées en huile. Six cuillerées à soupe d'huile équivalent à six cents calories, soit presque un repas. Deux cuillerées à soupe suffisent, trois si le saladier est grand, agrémentées d'une cuillerée d'eau qui donne l'impression qu'il y a plus d'huile. Autre astuce : éviter d'essorer totalement la salade et jouer sur l'acidité avec les vinaigres et le citron. Quant aux herbes, épices, échalotes, oignons, gousse d'ail écrasée, ils remplaceront très bien le sel. Enfin, bien mélanger la salade pour éviter que la vinaigrette ne stagne dans le fond.

Vérifier les portions de viande et de poisson. Cent vingt grammes de protéines par personne restent la bonne quantité.

Se méfier du sel, il aiguise l'appétit (on dit qu'il est orexigène). Avant même de (re)saler, goûter au moins deux bouchées.

Ajouter des légumineuses, lentilles, pois chiches, etc., dans les salades froides ou tièdes. Riches en fibres, elles ralentissent l'assimilation des sucres et se transforment en énergie sans provoquer le fameux pic d'insuline propice au stockage.

Boire avant d'avoir soif, régulièrement, par petites gorgées, évite la déshydratation et la perte de vigilance.

Consommer des fruits et des légumes à profusion. Parce que le soleil aiguise nos sens, nous sommes naturellement enclins à varier notre alimentation. Nos papilles renaissent aux goûts les plus simples et tout paraît meilleur. Bonne nouvelle : les aliments gorgés de vitamines, minéraux et fibres affichent une très bonne densité nutritionnelle.

Apprendre à manger en conscience : humer les odeurs du plat, sentir chaque bouchée avant de la mâcher… Le soleil ouvre à une meilleure écoute du corps et du signal de la satiété.

1. Au pôle santé du Vichy Spa Hôtel Les Célestins (vichy-spa-hotel.fr).

Thés et tisanes glacés à volonté

Le corps a besoin de beaucoup d'eau, plus encore lorsqu'il fait chaud. Sans sucre, nature ou en infusion, c'est la seule boisson qui hydrate et désaltère vraiment. Il est conseillé d'en boire régulièrement : trois cents millilitres (un verre et demi) toutes les trois heures en plus des repas. Nos besoins quotidiens réels sont de trente-cinq millilitres par kilo, soit, pour une personne de soixante kilos, deux mille cent millilitres (un peu plus de deux litres). À adapter en fonction de sa corpulence, de l'activité physique, de la chaleur et de l'hygrométrie ambiantes. Pour varier les saveurs, privilégier les thés et tisanes glacés.

THÉS DE LA PAGODE. La gamme « Grand thé des gourmets » s'adapte parfaitement à la préparation de thé glacé, notamment le thé vert à la menthe (8,65 €) ou le thé vert au fruit du dragon (7,65 €). Sachets de 110 g, dans les magasins bio et de diététique ou sur thesdelapagode.com.

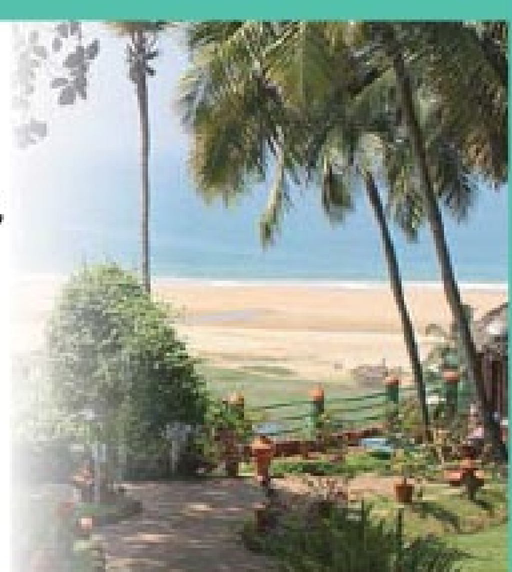
TISANE PROVENÇALE N° 9 énergie-tonus, à base de thé vert et de karkadé (fleur d'hibiscus) pour un effet tonique, et de cynorrhodon (fruit de l'églantier), riche en vitamines, pour un effet défatigant et antiasthénique. Boîte de vingt sachets, 6,95 €, en pharmacie.

À tester : la cuisine végétale

Et si nous profitions des vacances pour apprendre à cuisiner végétarien ? L'épanouissement des sens stimule la créativité. Des légumes en brochettes ou papillotes au barbecue à la pissaladière, en passant par les gaspachos andalous, terrines du soleil au poivron, mousses de lentilles, houmous à la carotte, salades d'algues… La cuisine végétale regorge de recettes variées, colorées et pleines de saveur.

À LIRE *Petit Précis pour cuisiner sans produits d'origine animale* de Celine Steen et Joni Marie Newman (Marabout, "Pratique", 2013) et *Les Algues au naturel* de Kyoko Onishi, Marie Calmon et Olivier Picard (Alternatives, 2013).

Vacances de Noël dans le Kerala
Séjour Body & Mind



Dans un des plus beaux resorts du Sud de l'Inde,
bénéficiez d'un programme forme et bien-être exclusif : cours de Pilates, yoga, méditation et soins ayurvédiques.

Séjour tout compris 9 nuits :
du 21 décembre au 30 décembre 2013
ou du 26 décembre 2013 au 4 janvier 2014

Resort **** donnant sur la plage de Kovalem, à une demi-heure de l'aéroport international de Trivandrum



Les séances de Pilates, yoga et méditation sont dispensées, en petit groupe, par les enseignants et partenaires de l'espace Yazen. Deux heures de massages et soins ayurvédiques quotidiens.

Informations et réservation :
www.yazen.fr - contact@yazen.fr
01 40 07 13 75





KAMUT®
MARQUE DU BLE KHORASAN

Le blé Khorasan KAMUT®,
Un ancêtre du blé dur pour votre plus grand plaisir !

Apprécié pour sa saveur et sa digestibilité, le blé khorasan KAMUT® vous offre une grande polyvalence d'utilisation

DAVANTAGES de proteines, de lipides, d'acides aminés de vitamines et de minéraux

SAVEUR naturellement douce à l'arôme de noisette

Se digère facilement (gluten différent)

RICHE EN sélénium, zinc et magnésium

EXCLUSIVEMENT BIOLOGIQUE
NON OGM

www.kamut.com
nele.callebert@kamut.com
Tél. +33 (0)6 64 87 72 92



RON CHAPPLE/GETTY IMAGES

LA TECHNIQUE

La méthode Coué.

Jérôme, 30 ans, technicien supérieur, s'inquiète pour son avenir : il vient d'être licencié et son manque de confiance en lui freine ses recherches d'emploi. Il décide de faire appel à un spécialiste de la pensée positive. PAR ERIK PIGANI

« "Je pense que l'on m'a demandé de partir parce que j'étais moins bon que les autres." Voilà l'une des formulations négatives que j'ai pu noter lors du premier entretien avec Jérôme », remarque Luc Teyssier d'Orfeuil, coach, fondateur de Pygmalion Communication, spécialiste de la pensée positive et coauteur de livres de référence sur la méthode Coué[1]. « Pour la plupart, nous utilisons inconsciemment des pensées négatives sous forme d'images dévalorisantes, de croyances erronées sur nous-mêmes… Ce sont de véritables autosuggestions qui agissent à notre insu sur notre comportement, sur notre état d'esprit, parfois sur notre santé. Aussi, pendant l'entretien préalable, j'écoute attentivement la personne et note toutes ses expressions dépréciatives. Cette première étape permet de prendre conscience des formules que nous utilisons, parfois depuis très longtemps ! » Le coach demande ensuite à Jérôme d'évaluer, en pourcentage, la réalité de ses tournures négatives. « Concernant son licenciement, il a reconnu qu'il avait dû partir car il était l'un des derniers arrivés dans son entreprise et qu'il avait bénéficié d'un arrangement à l'amiable. Nous étions donc loin de sa première interprétation qui, selon lui, n'avait que 10 % de réalité… »

Mais Jérôme avait aussi dit : « Je manque de confiance en moi, ce qui ne va pas être facile dans les entretiens d'embauche. » « C'était un garçon doux, à l'écoute des autres, mais qui avait peur d'être mal jugé, poursuit Luc Teyssier d'Orfeuil. Je lui ai demandé de reprendre sa phrase en ajoutant "pour l'instant". Cela change tout ! Voilà l'amorce d'une suggestion positive dont vous pouvez faire l'expérience dès que vous identifiez une pensée négative. **L'étape suivante a consisté à construire une phrase positive typique de la méthode Coué, c'est-à-dire en commençant toujours par "je",** en utilisant le présent ou le futur proche, en étant le plus précis possible, et sans termes négatifs. Je ne propose pas un catalogue

Ce que vous **devez savoir** sur la **sophrologie**



La sophrologie a été créée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale vise alors à améliorer la qualité de vie de ses patients. Dans les années 70-80, la sophrologie a pris des chemins parfois très éloignés de sa conception authentique. En 1992, le Dr Caycedo dépose le terme de «Sophrologie Caycédienne» pour bien qualifier et différencier sa méthode.

Martine Janvier, sophrologue caycédienne à Aix-en-Provence, nous aide à y voir plus clair :

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Quel est votre parcours ? Comment avez-vous été amenée à vous intéresser à la Sophrologie Caycédienne ?

J'ai été secrétaire médicale et sportive de haut niveau (alpinisme). J'ai connu le stress professionnel et celui de l'entraînement intensif. Je souffrais de tensions et de douleurs physiques importantes. La recherche de la performance, dans ma pratique sportive, mettait mon corps à mal. Je ressentais le besoin de me poser, de prendre du temps pour moi.

Quelle formation avez-vous suivie et pourquoi avoir choisi Sofrocay® ?

J'ai suivi la formation de 1er Cycle dans une école déléguée Sofrocay®, j'ai ensuite effectué la formation supérieure à l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne où j'ai obtenu le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (champ de la prévention). Je me suis ensuite formée à la relation d'aide dans une école déléguée Sofrocay®. Pourquoi ce choix de Sofrocay ? C'était une évidence ! C'était là qu'il fallait aller pour me former à la sophrologie authentique, celle de son créateur.

Quels sont vos domaines d'intervention ? Quels types de publics accompagnez-vous ?

Mon champ d'action est celui de la prévention, plus spécifiquement : la gestion du stress, le renforcement de la confiance en soi ou de l'estime de soi, l'amélioration de la qualité du sommeil, le développement de certaines capacités (détente, concentration, mémoire, gestion du temps, prise de soin de soi ...), la préparation à certaines échéances (examens, entretiens).
J'accompagne des adultes, des enfants et des adolescents en séances individuelles ou en groupes. Pour certains accompagnements, je travaille en lien étroit avec des médecins et avec une psychologue scolaire. Ce travail de collaboration avec d'autres professionnels valide un peu plus cette aide complémentaire que je peux apporter en tant que sophrologue caycédienne spécialisée dans la prévention. Des supervisions régulières me permettent de me repositionner dans ma pratique, de réajuster ma posture et de rester dans les limites de mes compétences.

Comment se déroule une séance ? Quelle peut être la durée d'un accompagnement ?

Une séance individuelle de Sophrologie Caycédienne est structurée ainsi : un temps de parole avant la séance, la présentation de l'objectif visé et de la pratique proposée. Elle se termine par l'expression du vécu de la séance et l'incitation à l'entraînement personnel. La pratique avec les adultes dure en principe une heure, celle avec des enfants et des adolescents, 30 mn environ. L'adaptabilité est le maître-mot.
La durée de l'accompagnement dépend de la demande et de la façon dont l'adulte ou l'enfant vont s'investir dans la démarche. Je pars toujours sur la base de 5 séances au rythme d'une par semaine et d'un premier bilan. Nous voyons ensuite s'il y a lieu de poursuivre et à quel rythme. Dès le départ, j'incite la personne à reprendre ce qui, dans la séance, a le mieux fonctionné et à le réinvestir dans une pratique autonome.

Martine Janvier, Sophrologue Caycédienne • martinejanvier.sophrologue@gmail.com

Témoignages

« J'ai découvert la sophrologie lors d'un passage de ma vie très éprouvant (...). La première « découverte » a été celle de mon corps, pas seulement au travers de douleurs, mais au travers de sensations corporelles, en le touchant, en y pensant et en étant à l'écoute de celui-ci (...). J'ai pu, au bout d'un certain temps de pratique, apprendre à respirer et le fait de débloquer ma respiration au niveau du diaphragme m'a apporté une grande détente musculaire ... et mentale. Je me suis entraînée à relâcher les tensions, à mettre de la distance entre les difficultés quotidiennes et moi et j'ai développé des capacités de concentration que je n'avais plus; j'avais en effet l'impression de « partir dans tous les sens ». J'ai surtout acquis une grande sérénité et retrouvé une vitalité que j'entretiens toujours au cours de séances hebdomadaires. »

Mme J.B.

« La sophrologie pour moi, c'est d'abord une heure par semaine que je m'accorde. C'est un moment où je reprends contact avec chaque partie de mon corps, où je perçois son rythme naturel, ses tensions aussi et ses limites. C'est aussi arriver à réunifier mon corps, à lui permettre de se relâcher et parfois à repousser ses limites. C'est, après la séance et au quotidien, me souvenir de ce qui m'a fait du bien pendant la séance et savoir que je peux le reproduire, au besoin. C'est développer ma conscience, ma présence. C'est enfin, quelquefois, faire des découvertes sur moi et vivre des expériences étonnantes. »

Mme M-H T.



La Sophrologie, c'est Sofrocay®

La Sophrologie Caycédienne n'est pas une branche de la sophrologie mais bien la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée par le Dr Alfonso Caycedo. Sofrocay®, abréviation de « Sophrologie Caycédienne », est l'organisation qui fédère plus de 40 écoles de formation au master en Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de la méthode. Le Dr Natalia Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie assure la formation des étudiants aux cycles supérieurs.



Sofrocay®
Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne



Pour en savoir plus, trouver un sophrologue caycédien ou une école déléguée près de chez vous : www.sofrocay.com

>>> de formules toutes faites, mais j'explique comment construire des phrases efficaces. » Jérôme propose : « Je vais aborder sereinement mon prochain entretien de recrutement. »

« Nous sommes ici dans l'approche de Coué par les mots, la plus connue. On sait moins qu'il a aussi développé une approche par le corps. Comme je suis coach d'acteurs, je connais bien ce domaine. J'ai donc demandé à Jérôme de me montrer comment il serait plus serein, en essayant aussi d'éprouver le sentiment du calme intérieur, car "jouer" une émotion renforce toujours une suggestion positive. Il a effectivement changé de posture, marché différemment, avec une expression plus calme. » **Faire « comme si… » est une technique efficace parce que notre cerveau croit que l'émotion est réelle.** En 1994, des neurophysiologues américains ont réalisé une étude avec des acteurs. Ils leur ont demandé de jouer différentes émotions – la joie, la colère, la peur… Ils ont mesuré les réponses physiologiques (battements cardiaques, respiration…) et fait des analyses sanguines. Les résultats étaient chaque fois identiques à ceux obtenus avec des émotions réelles.

« Coué a eu des intuitions validées par les neurosciences ces dernières années, notamment pour ce qui concerne la neuroplasticité, qui nous a montré que notre cerveau peut se transformer uniquement par l'imagination, explique Luc Teyssier d'Orfeuil. D'ailleurs, Coué recommandait de sourire tous les matins. On sait aujourd'hui que sourire libère, dans le cerveau, des endorphines, ces fameuses "molécules du bonheur" ! Au cours d'une séance individuelle ou d'un stage de groupe, j'aborde aussi une troisième approche évoquée par Coué : la visualisation. Cette technique consiste à imaginer, en état de relaxation, comment se passe un événement futur dans les meilleures conditions possibles. Pour Jérôme, c'était donc un entretien d'embauche. Bien sûr, l'efficacité de la méthode Coué dépend uniquement de la personne, mais il a commencé à observer de véritables résultats après deux séances et deux sessions en groupe. Il a donc changé assez rapidement et trouvé une réelle confiance en lui. »

1. Petit Dictionnaire de pensées positives *(Bréal, 2009)*, La Méthode Coué *et* Être heureux avec la méthode Coué *(Eyrolles, 2011 et 2012)*, La Méthode Coué pour les nuls *(First Éditions, 2013), avec Jean-Pierre Magnes.*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***La Méthode Coué*** d'Émile Coué. Dans ce texte fondateur, publié pour la première fois en 1922 sous le titre *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Coué explique pourquoi et comment l'autosuggestion influence non seulement la santé de l'esprit, mais aussi celle du corps (Marabout, 2013).

L'HISTORIQUE

Né à Troyes, Émile Coué de La Châtaigneraie (1857-1926) est issu d'une famille bretonne noble mais de condition modeste. Après une scolarité brillante, il s'oriente vers la pharmacie et fonde sa première officine à l'âge de 26 ans. Il prend l'habitude d'encourager les malades en leur vendant ses remèdes et remarque que ses mots chaleureux semblent renforcer l'efficacité des médicaments. Y compris lorsqu'il ne leur donne que du sucre… Il comprend alors qu'en agissant sur le moral, on peut agir sur le physique. En 1886, il rencontre le docteur Ambroise-Auguste Liébeault, pionnier de l'hypnose et premier à parler de l'importance de la suggestion. En 1901, il part à Nancy pour assister aux conférences de l'École de la suggestion, le groupe de recherche sur l'hypnose de Liébeault et Bernheim. Il met au point sa méthode d'autosuggestion, rencontre le philosophe Charles Baudouin et fonde avec lui la Société lorraine de psychologie appliquée. La renommée de Coué et de sa phrase clé – « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » – devient telle qu'en 1923, lors d'une tournée de conférences aux États-Unis, il est reçu par le président américain. Malgré cette notoriété, sa méthode tombera dans l'oubli peu de temps après sa mort, mais son procédé d'affirmations positives sera repris dans nombre de méthodes de développement personnel, et connaît, depuis quelques années, un regain d'intérêt.

LES PRATICIENS

Pygmalion Communication. **Fondé par Luc Teyssier d'Orfeuil, cet organisme propose du coaching individuel et en entreprise basé sur la méthode Coué, ainsi que des stages. Les sites Internet La Méthode Coué et Autosuggestion consciente offrent de leur côté de nombreuses informations sur la méthode et sur les activités de différentes associations.**
Rens. : pygmalioncommunication.com (voir aussi methodecoue.com et autosuggestion.fr).

Cercle Coué de Brest. **Ce cercle, créé par Jean-Paul Tanguy, organise régulièrement des séances d'information, des conférences et des stages d'autosuggestion consciente.**
Rens. : 02 56 29 28 76 et coue.brest.free.fr.

Suivre Coué. **Fondée par Antoine Onnis dans les Bouches-du-Rhône, cette association propose des ateliers tous les premiers samedis de chaque mois et des conférences.**
Rens. : 04 42 54 14 36 et suivre-coue.org.

Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

LES PETITESANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 1ER ET 18E - 06 71 17 07 38
AlexandreLamoisson.com
Hypnose Ericksonienne, EFT, RITMO... Concrétisez vos Objectifs, Aller Bien.

PARIS 3E - 06 03 25 91 39
Carole Thomé
Thérapeute - Thérapie Active & Réaliste
Elaborez rapidement vos solutions
Domaines personnel et professionnel

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel.
Le pouvoir créateur de la pensée !
www.psy-cabinet-besombes.fr

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 18E ET HONFLEUR (14)
Thamila Hakem - 06.50.99.36.11
Des clés pour se libérer !
Un rendez-vous avec Soi...
www.olympsy.com

FONTAINEBLEAU (77) - 06 77 17 11 05
Patricia Gantier
Psychanalyse Active Appliquée
Thérapie individuelle sur rendez-vous

BOULOGNE (92) - 06 60 67 73 68
Nina Caurier
Oser rire, s'aimer soi-même et vibrer !
Hypnose Erickson. - Sophro Analyse
Zen shiatsu. Adultes et couples.

PLESSIS-ROBINSON (92)
Souad Ginoyer - 06 80 22 40 25
Art-thérapeute formée au MAT pendant 5 ans. Expérience en milieu carcéral et en clinique psychiatrique. Reçoit sur rdv.

PARIS 5E ET FONTENAY S/BOIS (94)
Amel Gourba - 06 52 89 20 60
Hypnose & EFT. Conf. en soi, timidité, dépression, stress, peur, phobie, tabac, boulimie, anorexie, insomnie, douleur, deuil, sépar., stérilité, dév. compétences, RPS. Enf./Ado/Adulte/cple/Entrepr.
www.monhypnotherapie.com

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

LANGUEDOC ROUSSILLON

NÎMES - PARIS - 06 19 74 54 52
A.D Motsch-Müller
Psychanalyse active
Enfants, troubles du nourrisson
Adolescents, Adultes (seul ou couple)
www.admotschmuller.com

LORRAINE

THIONVILLE (57)
Gaëlle Fouctea u - 06 26 02 59 65
Psycho-somato-thérapeute. Analyse psycho-corporelle, thérapie courte et moyenne. Se trouver, se respecter.

PACA

ST-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME (83)
Vesna Ristic - 06 65 15 60 91
Vous songez à arrêter de fumer ?
Soutien psycho / relaxothérapie
www.psycho-praticienne

PICARDIE

SENLIS (60) - 06 95 95 05 66
Cabinet Varé – Modjinou
Psychanalystes : adultes & couples
www.cabinet-psychanalyse-oise.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

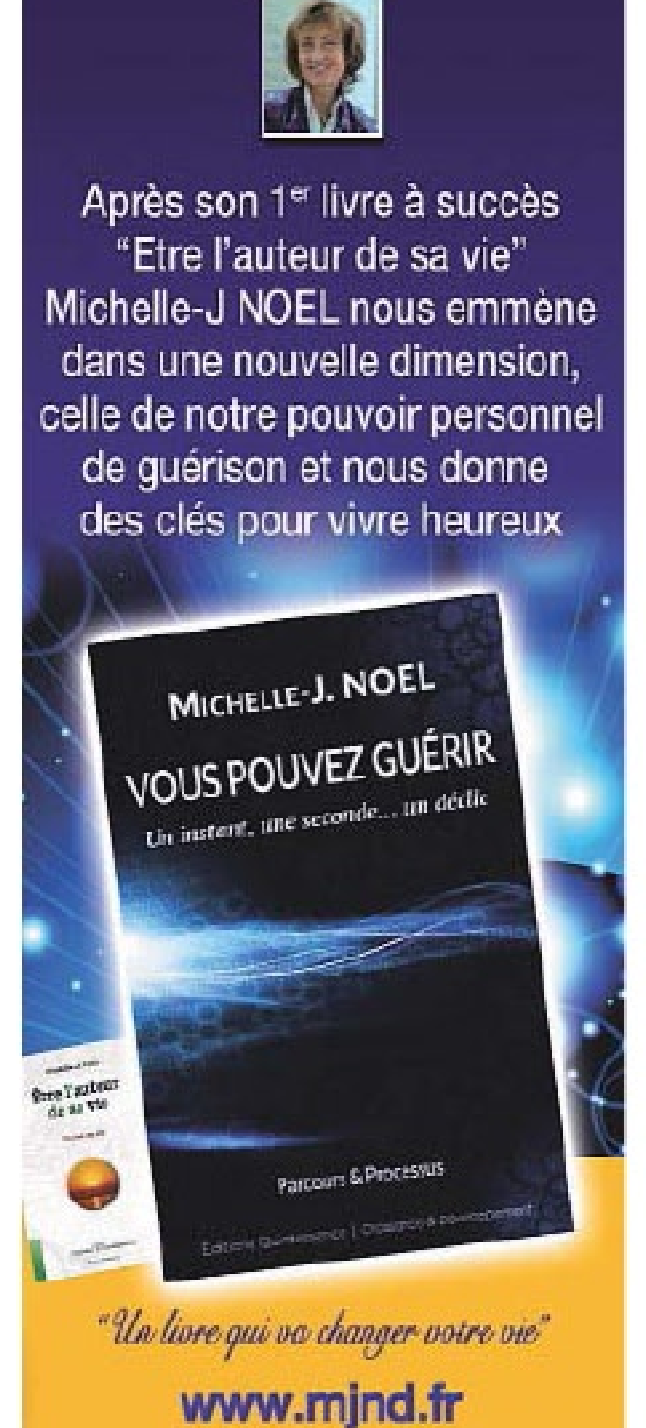
• AU COEUR DE L'ÂME - WWW.ACDLA.FR
Cercles de libération personnelle
Accompagnement individuel. Paris
06.51.27.02.13 - cercles@acdla.fr



RETOUR A SOI : «THE JOURNEY»
Et si derrière les émotions, vous découvriez qui vous êtes vraiment ?
Séminaires Paris : 06.01.14.18.76
Intensif Journey 13-15 sept.
Nourriture, arrêtez le combat ! 23-24 nov.
www.thejourney.fr - info@thejourney.fr
Sessions indiv. Paris, Marseille, Genève.
www.unebonnesociete.com

Bouclage de septembre le 25 juillet 2013

SCIENCES HUMAINES



ECRITURE

Vous écrivez ?
Les Editions Amalthée recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits :
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. 02 40 75 60 78
www.editions-amalthee.com

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

SI NOUS ÉCRIVIONS VOTRE VIE ?
Biographe, je facilite votre récit, je rédige et fabrique votre livre.
www.lavieenmots.fr - 06.47.54.83.85



ENVIE D'ÉCRIRE ? D'ABOUTIR VOS TEXTES ?
Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Toulouse
www.aleph-ecriture.fr
01 46 34 24 27

STAGES

• STAGES A DIE (26) : AMOUREUX ZEN
Somatic Experiencing (SE)®
Et Danse Contact Improvisation.
www.amoureux-zen.fr - 06.64.09.43.25

• CET ÉTÉ, NORMANDIE, 108 KM PARIS
Stage résidentiel développement personnel par l'écriture du récit de vie. 06.25.53.58.12 - Ph. Costa, écrivain, **psychan. - www.stageecriresavie.info**

• DEVENEZ CRÉATEUR DE VOTRE VIE
Atelier ludique d' 1 journée à Lyon
Osez passer à l'action !
www.decide-moi.fr

• TANTRA C. LORAND - 06 13 05 01 76
Soir. (75) 11/9 & 9/10. Alch. du coeur et sex. sacrée 14-21/7. Intensif cple d'été 27/7-2/8. Renaiss. sensuelle et ouvert. du coeur 13-15/9. Mass. tantrique cples 27-29/9. Tibetan pulsing 11-13/10. Eveil de l'être et corps sacré 18-20/10 (Toulouse). Qui suis-je? 7-11/11
www.tantrachristinelorand.com

• PROFITEZ DU MID WEEK «PURE DÉTENTE»
Stage Relaxation dans un Ecolodge Résidentiel en Auvergne, places limitées 4-7 juillet ou 29 août-01 sept. ou 8-11 nov.
Relaxologue diplômé. www.elansol.fr

• JACQUES SALOMÉ – BELLE ILE EN MER
Conférence et atelier le 13-14 septembre
Réservation : 02.97.31.81.93
Lieu Accueil Enfant Parent
ileverte.laep.belleile@gmail.com

• NOS SOUS-PERSONNALITÉS
Comprendre et intégrer ces différentes facettes qui agissent en nous.
Stages résidentiels, 20 km Montpellier
Infos sur www.aucoeurdesmoi.com

• STAGES D'ÉTÉ PRÈS DE NANTES
Danse et Chant créatifs - 8 au 12 juillet
Ecriture créative - 22 au 26 juillet
Interprét. Tarot Humaniste - 12 au 16 août
Stages situés dans les vignes
Animé par Alain Brêthes - 02.40.77.34.20



• «DEVIENS CE QUE TU ES»
Les séminaires intensifs, chemin vers la Libération, l'Eveil
Près de Dijon du 18 au 24 août
roseline@mourtier.fr - 03.83.81.77.52

• LE THÉÂTRE ET LA CRÉATIVITÉ
au service de son devenir : 21 au 26/7/2013
Château de Ronzière (69).
J.Luc et Aïcha Bosc : 06.07.48.43.32
www.aicha-bosc-conseil.fr

• REBIRTH-THÉRAPIE
Clarifier ses émotions et ses croyances en lien avec l'Amour - Gérer le stress
Près de Dijon du 11 au 17 août
roseline@mourtier.fr - 03.83.81.77.52

• STAGE DE DANSE-THÉRAPIE
«Les 5 archétypes de l'étoile sacrée de l'utérus et du hara», animé par Lydia Petetin, 29/07 au 01/08/2013, à Karma Ling.
Rens. : 06.03.08.19.08
www.laroseetlecalice.com

VACANCES AUTREMENT



SEJOURS de NATUROPATHIE
dans le Quercy (46)

avec prise en charge individuelle, sauna, hydromassage..., alimentation saine bio ou jeûne ou cure de raisin bio...

Centre de Remise en forme
Dominique et Bernadette DARGERE
Le Pech - 46800 Belmontet
tél : 05.65.31.90.23
www.centrenaturodargere.com

HOMMES

• H. 49A., OFFRIRAIT MONTAGNE DE
tendresse à JF + belle à l'intérieur qu'à l'extérieur pour partager joies d'être à deux avec humour, bonheur, rire et **complicité. Rdvs : 06.61.63.14.30**

• H. 60A., CADRE DIRIG., PHYS. AGRÉABLE
bnsc, moderne, raff., prévenant, ouvert. d'esprit, aimant arts et lettres, voyages, sports... souh. renc. F. 50/55a. idem profil, fémin., sensuelle, sociale, pr complicité et rel. sérieuse si affinités.
Ecrire Journal, Réf. Psy. 331/00

• 92 - H. 63A. SENSUEL, LIBÉRÉ,
charme, humour, ch. F. sensuelle, cérébrale pour relation suivie de qualité.
Samuel - 06.62.30.51.65





Rencontres, amitiés, **www.appart-ages.fr** n'est pas un site comme les autres ! Ici vous allez rencontrer des personnes sérieuses qui vous correspondent vraiment. Vous prendrez plaisir à utiliser nos services simples et efficaces, sûrs, modérés et anonymes.



*offre valable sur le PASS 3 mois avec le code presse PSYMAG331

MISE EN RELATION

• POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• BING ! RENCONTRES H/F AMICALES
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

• SUPERBE FME, RÉCEPTIONNISTE, ÉLANCÉE,
féminine, attentive aux autres, aimant sorties, balades, cinéma... renc. H. 40/45 «souhaitant relation de qualité».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• H. RETRAITÉ GESTION PATRIMOINE, GRAND,
élégant,vrai sens de l'écoute, excellente éduc., cultivé aimant 1001 choses renc. F.50/60 «ayant réelles qualités de coeur».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• TRÈS JOLIE FME RETRAITÉE PROF. DE FRANÇAIS,
fémin., alliant sensibilité et personnalité, aimant théâtre, natation, marche, rando... renc. H. 55/65 «authentique».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• H. CHEF D'ENTREPRISE, PHYSIQUE SYMPA,
séduisant, aimant VTT, course auto, voyages, restaurants...renc. F.35/45 alliant «féminité et sincérité».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

Réservation : Stéphanie Lacroix - 01 41 34 76 41 - stephanie.l@psychologies.com

SOPHROLOGIE

Prochain sujet en septembre
«Bien choisir sa formation»



La MICRO-OSTEO DIGITALE®

est une technique d'ostéopathie douce, performante, qui agit sur la douleur naturellement !

Formation certifiante

à Bruxelles, Genève, Lyon, Paris, Poitiers, Toulouse...

Rens. : Patrick Daguenet - www.microosteo.fr

06 67 45 71 22 ou 04 63 07 19 13







RELATION D'AIDE

● APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) : Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

● GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

TOUTES DISCIPLINES

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

AYURVEDA
Formation de thérapeute ayurvédique
Ayurvedasource.fr - 09.64.28.32.71
Formation de massage ayurvédique
Devaki-ayurveda.fr - 06.12.90.48.25

STAGES AGRÉÉS FLEURS DE BACH
3 Niveaux de formation certifiés GB
Martine Viniger - 01.43.65.09.55
www.lejardindiris.com

● ACCESS CONSCIOUSNESS BARS :
Changez votre vie avec une méthode facile ! Formation certifiante à Paris / Province - **www.energiecristal.com**

www.psychologies.com
1 057 000
visiteurs uniques
10 157 000
pages vues chaque mois

Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end



Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina

CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com

Réalisez votre Rêve
Devenez Thérapeute Professionnel

Sophrologue-relaxologue
Psychopraticien en Relation d'aide
Praticien en Massages bien-être
Praticien en Energétique

NOUVEAU GUIDE 2013-2014

De la formation à l'installation

STAGES DÉCOUVERTE
- Rire et relaxation
- Initiation Aromathérapie
- Initiation au Yi jing
- Danse et Sophrologie
- La voie du Héros
- Initiation Art-thérapie
- Initiation Feng Shui
- Qi gong anti-stress
- Cuisine biologique et végétarienne
- Cosmétiques naturels

Journées d'initiation :
Samedi 14 & Dimanche 15 septembre

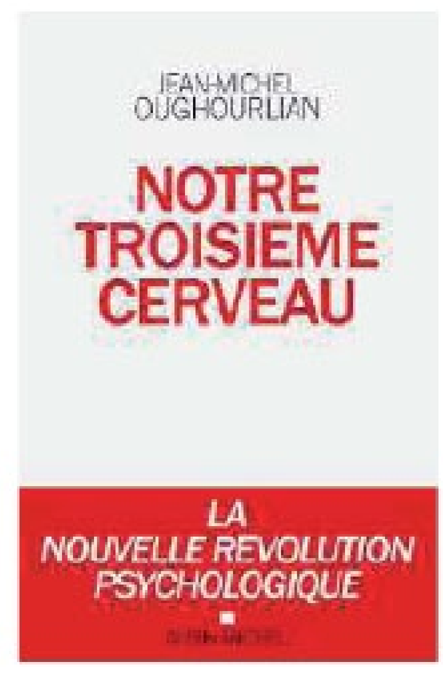
AUTRES FORMATIONS
- Cycle Aide à l'installation
- Anatomie et physiologie
- Art-thérapie dynamique®
- Sophro-analyse
- Sophrologie et sport
- Sophrologie et sexualité
- Maternité et enfance
- Enfance et adolescence
- Psychogénéalogie
- Alimentation et émotions
- Aromathérapie pratique
- Massage évolutif®
- Massage aux bambous
- Massages Indiens
- Massage Balinais
- Massage pierres chaudes
- Qi gong pour thérapeutes
- Shiatsu
- Massage femme enceinte
- Massage assis
- Réflexologie plantaire

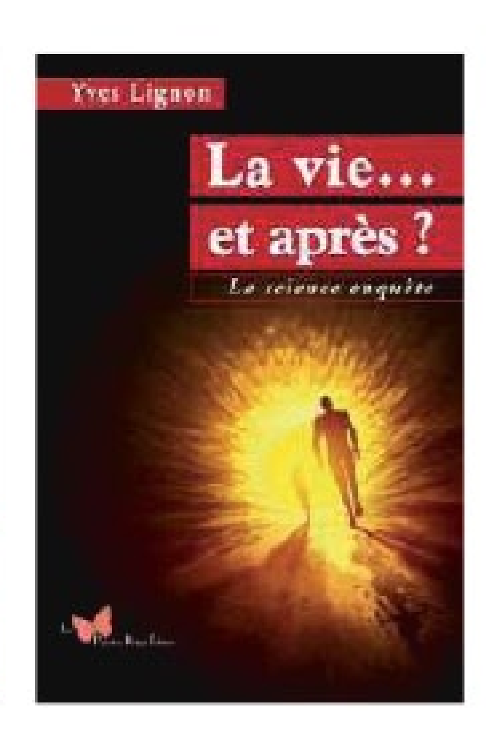
INSTITUT *cassiopée formation*
Paris - Chatou

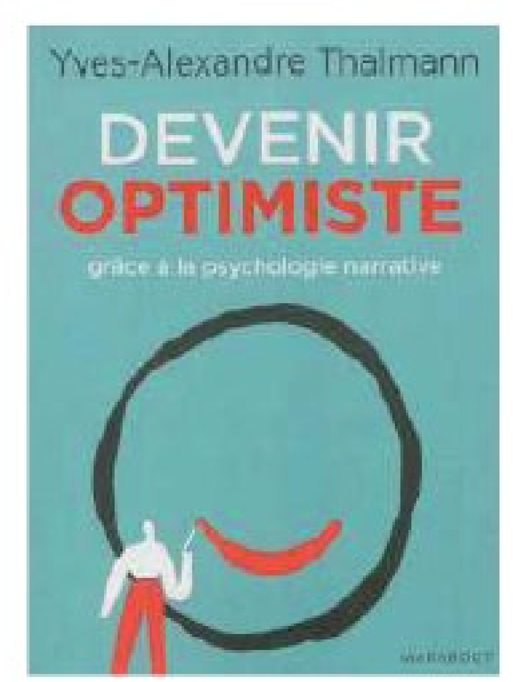
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94
cassiopee-formation.com

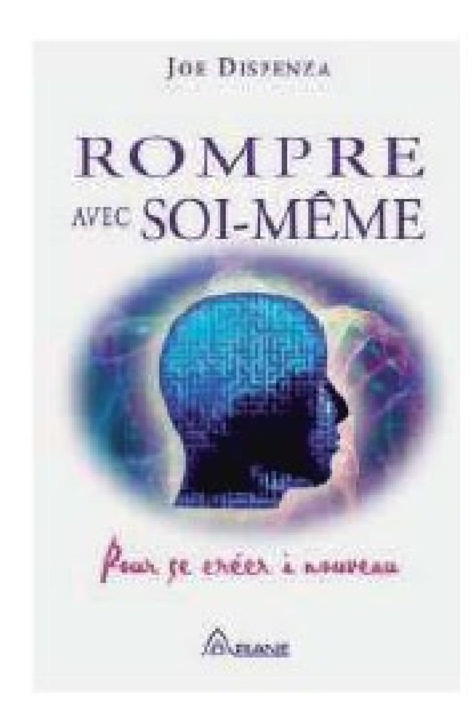

ecofolio











Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART,
CHRISTINE SALLÈS ET MARIE-FRANCE VIGOR LIRE AUSSI PP. 38 À 42.

PSYCHOLOGIE

Le Sourire intérieur
A. Héril

« **P**arler de la joie, c'est aborder ce qu'il y a de meilleur en l'homme. » La première phrase du psychanalyste et sexothérapeute Alain Héril nous donne d'emblée la teneur de son dernier ouvrage : des sourires, de la bonne humeur, des petits bonheurs, une certaine légèreté empreinte de profondeur. L'auteur cherche à atteindre ce qu'il y a de plus jubilatoire dans la vie : la joie. Pour retrouver cette émotion, il nous montre comment reconnaître ces sensations à la fois corporelles et affectives. Ainsi, en décrivant les émotions que sont la peur, le dégoût, la tristesse, la surprise ou la colère, Alain Héril nous invite à nous pencher sur notre propre histoire. Puis à repenser notre rapport au corps, à en faire un allié, à lui donner l'occasion d'exprimer cette joie, jusqu'à atteindre la jubilation.

Eyrolles, 168 p., 18 €.

Notre troisième cerveau
J.-M. Oughourlian

Découverts au début des années 1990, les neurones miroirs sont une catégorie de neurones qui, pour résumer, s'activent dès que nous voyons une autre personne effectuer une action, ou même lorsque nous imaginons une action. Cet élément central de la cognition sociale joue un rôle dans l'apprentissage par imitation, mais aussi dans certains processus affectifs, comme l'empathie. Jean-Michel Oughourlian, neuropsychiatre et ancien professeur de psychologie à la Sorbonne, est l'un des grands spécialistes français de ces « neurones empathiques » qui constituent notre troisième cerveau, le « cerveau mimétique ». Avec un agréable sens de la narration, il nous explique pourquoi et comment cette découverte encore récente provoque une véritable « révolution psychologique ». Un essai de haut niveau pour se mettre à la page.

Albin Michel, 336 p., 20 €.

La Vie… et après ?
Y. Lignon

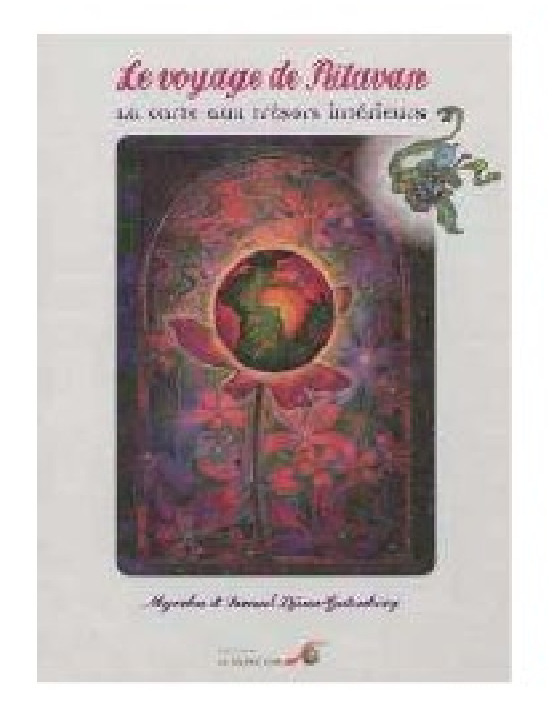
Depuis quelque temps, l'expérience de mort imminente, la fameuse *near death experience* (NDE), est revenue sur le devant de la scène suite à des découvertes scientifiques étonnantes et à des engagements non moins stupéfiants de la part de personnalités médicales en faveur d'une possibilité de survie de l'âme après la mort. Yves Lignon, ex-maître de conférences à l'université de Toulouse, enseignant en mathématiques, apporte ici sa participation en publiant des archives du Groupe d'études expérimentales des phénomènes parapsychologiques, plus connu sous l'appellation de « Laboratoire de parapsychologie de Toulouse ». On découvrira des cas et des témoignages inédits de ces personnes qui ont vécu une NDE et en sont revenues transformées. Avec la plume d'un vrai conteur, il nous explique pourquoi, ces derniers temps, un point de vue matérialiste est en train d'être dépassé : celui qui affirmait jusqu'alors que la croyance en l'après-vie ne repose sur rien.

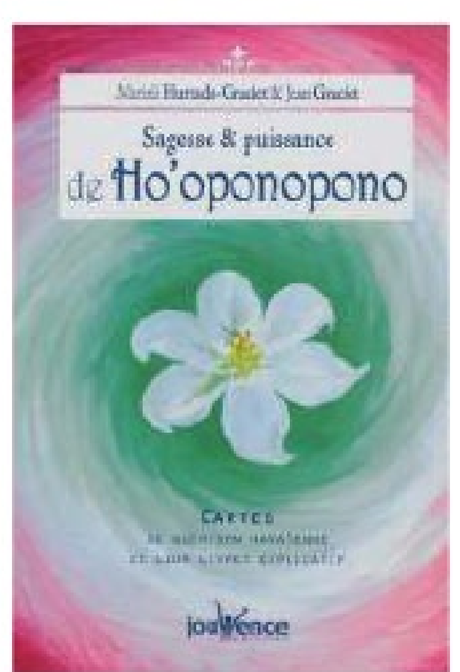
Le Papillon rouge Éditeur, 288 p., 20,50 €.

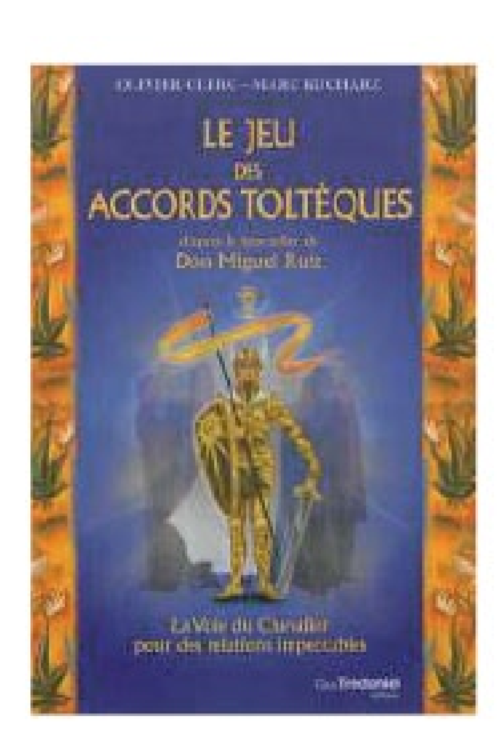
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Devenir optimiste grâce à la psychologie narrative
Y.-A. Thalmann

Très peu connue du grand public, la psychologie narrative, qui est apparue dans les années 1980, s'intéresse à la façon dont nous construisons nos histoires à partir de nos expériences personnelles, et comment nous pouvons les reconstruire de façon positive pour aller mieux. Bien qu'il ne faille pas confondre cette école de psychologie avec la thérapie narrative ou l'approche narrative, les fondements de ces méthodes sont pourtant assez similaires. Le psychologue Yves-Alexandre Thalmann nous en propose







une version qui puise aussi ses sources dans la psychologie positive et dans l'intelligence émotionnelle. Son but : nous mener sur un chemin peu fréquenté de l'autoanalyse et nous proposer des outils concrets pour devenir (et rester) plus optimiste, sans toutefois se bercer d'illusions. Une approche originale pour travailler sérieusement sur soi d'une façon aussi ludique qu'enrichissante.

Marabout, 192 p., 15,90 €.

Rompre avec soi-même

J. Dispenza

Pensez simplement que, selon la théorie quantique, chacun de nos atomes est constitué de 99,99999 % d'énergie et de 0,00001 % de matière. Autant dire que nous sommes fondamentalement des êtres « énergétiques ». C'est, entre autres, sur ce principe que se fonde la nouvelle vague des approches quantiques, dont Joe Dispenza est l'un des grands représentants. Ce biochimiste, docteur ès sciences et docteur en chiropractie, nous fait entrer ici dans ce domaine de plus en plus prisé du public. Il nous montre comment il est possible de modifier certains aspects de notre personnalité en « cassant » nos habitudes mentales. D'où ce curieux titre, qui ne signifie pas ne plus être soi-même, bien au contraire : il est possible d'y parvenir en contactant notre essence énergétique. Une démonstration osée mais bien étayée, avec quantité d'informations sur le fonctionnement du cerveau. À découvrir pour, au moins, s'informer sur cette nouvelle façon de penser le monde et la vie.

Ariane, 352 p., 22,90 €.

JEUX DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le Voyage de Ritavan

Myrrha et S. Djian-Gutenberg

La vague des jeux de développement personnel, qui suit d'ailleurs celle des jeux de société en général, ne semble pas faiblir. Celui-ci, à visée initiatique, fondé sur les traditions de sagesse de l'Inde et dont les cartes sont superbement illustrées par les peintures « inspirées » de Myrrha, est une invitation à un voyage magique. Ritavan, le petit enfant bleu gardien de la loi, nous aide, au gré de nos questionnements et des circonstances de la vie, à trouver en nous les ressources intérieures pour évoluer. Si le principe est simple – il suffit de tirer des cartes –, ce jeu demande une réelle attention à soi, à ce que l'on fait, à ce que l'on demande, au symbolisme des images… L'été est une occasion idéale pour faire le point sur soi-même avec ces belles « cartes aux trésors intérieurs ».

Le Souffle d'or, coffret 1 livre + 76 cartes, 29 €.

Sagesse et puissance de Ho'oponopono

M. Hurtado-Graciet et J. Graciet

Vieille tradition hawaïenne de guérison, de repentir et de réconciliation, Ho'oponopono – que l'on peut traduire par « corriger ce qui est erroné » – est fondée sur un certain nombre de croyances, notamment celle qu'un mauvais comportement personnel est la cause de la plupart des maladies, et que les fautes des parents ou des ancêtres peuvent se répercuter sur les enfants. Aussi, pour se libérer du passé et faire la paix autour de soi, il faut se guérir soi-même. Et comment ? À l'aide de ce petit jeu de douze « cartes de guérison hawaïenne », illustrées avec sensibilité, et du livret qui nous explique comment utiliser des phrases simples au quotidien. À signaler, la parution récente, chez Jouvence Éditions également, du *Petit Cahier d'exercices pour pratiquer Ho'oponopono*, de Marieli Hurtado-Graciet.

Jouvence Éditions, coffret 1 livre + 12 cartes, 14,90 €.

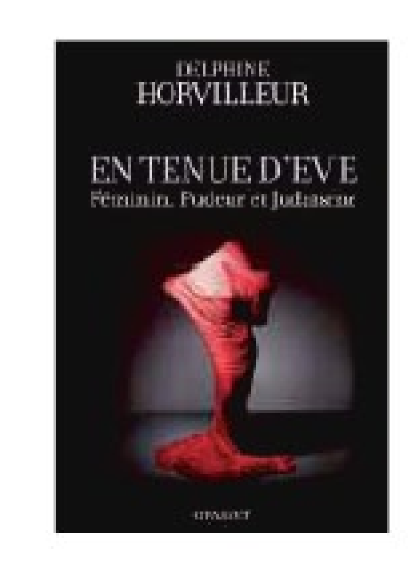
Le Jeu des accords toltèques

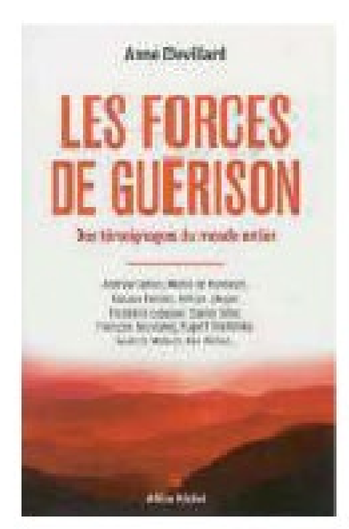
O. Clerc et M. Kucharz

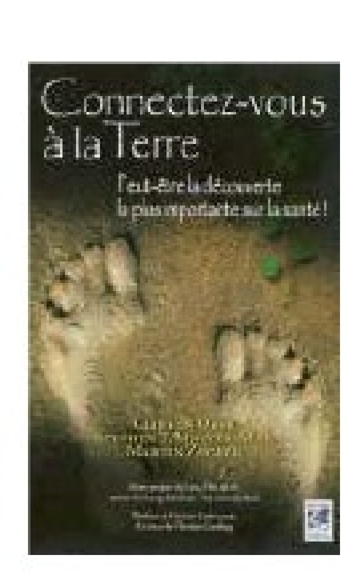
Pour tous ceux qui n'ont pas la possibilité de faire un stage des « cinq accords toltèques » (le cinquième accord a été délivré récemment par don Miguel Ruiz), deux formateurs en développement personnel ont mis au point ce beau coffret, avec différents jeux de cartes (relations, accords toltèques, accords cadeaux), des fiches et un livre explicatif. On y trouvera des sujets de réflexion, des exercices en tout genre pour pratiquer au quotidien ces cinq préceptes de vie : « Que ta parole soit impeccable », « Ne réagis pas de façon personnelle », « Ne fais pas de suppositions », « Fais toujours de ton mieux », « Sois sceptique, mais apprends à écouter ». Un bon outil pour s'engager dans cette belle « voie d'être », que les auteurs considèrent comme une « voie du chevalier ».

Guy Trédaniel Éditeur, 1 livre + 80 cartes + 4 fiches, 24,90 €.

>>>







SPIRITUALITÉ

En tenue d'Ève
D. Horvilleur

Dans cet ouvrage complexe, Delphine Horvilleur, l'une des deux femmes rabbins en France, explore les ressorts de la féminité en étudiant le sens de la nudité et de la pudeur pour proposer une autre interprétation de la tradition religieuse. Elle analyse l'obsession du corps, le rapport au désir et la représentation de la femme comme « être orificiel ». Elle récuse la vision de celle-ci comme être tentateur et interroge la nudité voilée d'Adam, d'Ève ou de Noé. Une réflexion d'une grande richesse sur la condition féminine dans la tradition juive. Passionnant.

Grasset, 208 p., 17 €.

Les Forces de guérison
A. Devillard

Pour Anne Devillard, rédactrice en chef du magazine allemand *Natur und Heilen* (« nature et guérison »), tout a commencé avec un « événement assez banal ». En l'occurrence, une fracture du bras qui, aussi ordinaire soit-elle, va réveiller en elle peurs, doutes et questionnements existentiels. Au fil de sa convalescence, elle va apprendre à lâcher prise, à mieux écouter les « signaux qui viennent de l'intérieur », à faire ressortir le meilleur d'elle-même, jusqu'à aboutir à cette conclusion : « La guérison représente l'intégration de ce à quoi on aspire le plus. » De cette phrase a germé l'idée de faire un livre qui rassemblerait les témoignages de diverses personnalités, comme Andrew Cohen, Rupert Sheldrake, François Roustang ou encore Marie de Hennezel. Chacun dans son domaine – médecine, art, thérapie ou médiation – livre une réflexion personnelle sur ce que guérir signifie et sur la nature des forces de guérison. Au-delà de la singularité de chaque voix, une vision commune émerge, celle de l'homme qui se réalise pleinement lorsqu'il rétablit en profondeur le contact avec lui-même.

Albin Michel, 304 p., 19,50 €.

SANTÉ

Connectez-vous à la terre
C. Ober, S.T. Sinatra et M. Zucker

Nous savons tous que marcher pieds nus, sur la terre, le sable ou dans l'herbe, « fait du bien ». Mais, si l'on met de côté le massage mécanique naturel des voûtes plantaires, savez-vous pourquoi ? Parce qu'elle est le plus grand émetteur d'électrons, la terre est l'anti-inflammatoire originel le plus naturel. Les auteurs démontrent – études et photos à l'appui – les effets bénéfiques de notre « branchement » à la terre. Ce livre, traduit de l'américain, est une belle démonstration que les choses les plus simples de la vie peuvent aussi être les meilleures. Ceux qui ne quittent jamais leurs chaussures pourront profiter de l'été pour tester cette méthode qui ne coûte rien.

Éditions Véga, 352 p., 22,90 €.

Découvrez les huiles essentielles
D. Festy

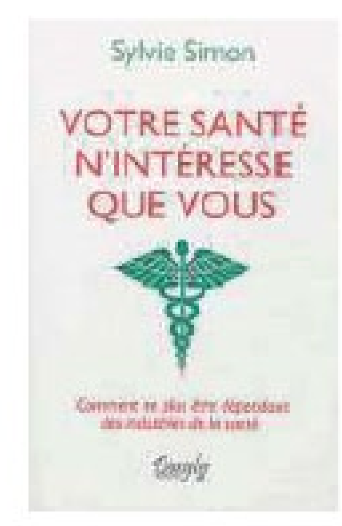
Une bonne idée des éditions Quotidien malin : donner un coup de pouce à ceux qui n'osent toujours pas utiliser les huiles essentielles, en rééditant *100 Réflexes aromathérapie*. Ce best-seller de Danièle Festy, la célèbre pharmacienne, accompagné d'un DVD, nous explique comment créer notre propre « aromathèque » en fonction de nos besoins. Un cours d'une heure et demie aussi intelligemment mené qu'utile.

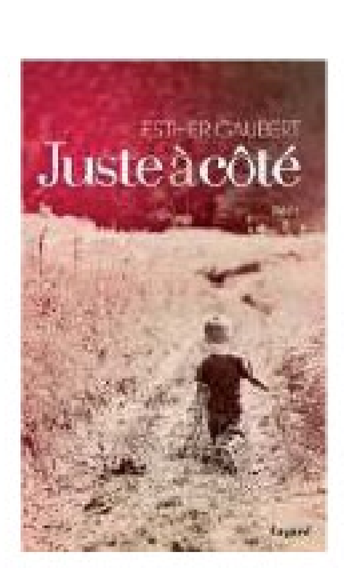
Quotidien malin Éditions, coffret 1 livre + 1 DVD, 20 €.

Votre santé n'intéresse que vous
S. Simon

Contrairement à ce que la médecine triomphaliste du XXe siècle nous promettait, nous sommes de plus en plus malades… et de plus en plus dépendants de l'industrie pharmaceutique. Sylvie Simon, journaliste spécialisée dans la santé, lutte pour dénoncer les scandales sanitaires et les abus de « Big Pharma », en relevant les incohérences d'un système de santé qui coûte







de plus en plus cher, aux individus comme aux États. Dans cet ouvrage, étayé par des références aux études les plus récentes, elle nous montre aussi pourquoi des méthodes naturelles qui ont fait leurs preuves sont interdites : elles menacent simplement la santé financière des laboratoires ! Un essai qui amène à réfléchir sur notre propre responsabilité par rapport à notre santé, ainsi que sur notre asservissement aux industries et à leurs lobbys. Nouvelle édition actualisée.

Dangles Éditions, 304 p., 21 €.

RÉCITS

Juste à côté
E. Gaubert

« **F**ranck ne pleure pas. Il tremble. Pour se rapprocher de son frère, il tremble. Son frère, mort sans avoir connu le bonheur, l'amour. Sans en avoir eu au moins un fragment… » Ces mots sont ceux de Voisine, qui a vu s'installer dans la maison près de la sienne une drôle de tribu. Franck, sa femme, Marilyne, leurs enfants turbulents et, de temps à autre, des proches que la vie a rendus croches. Voisine, c'est le nom affectueux que ce clan atypique lui a offert, en même temps qu'un tourbillon de vie, dans ce hameau du Massif central. Voisine raconte cette famille que les services sociaux rangent dans la catégorie « pauvre ». La force de ce récit est dans les mots d'Esther Gaubert, une « voisine » dont le regard sur ces autres a changé. Comment ne pas s'interroger, en effet, quand vous observez l'énergie et la ténacité déployées par ces moins bien nantis qui mettent tout en œuvre pour s'en sortir ? Un texte pudique et sensible.

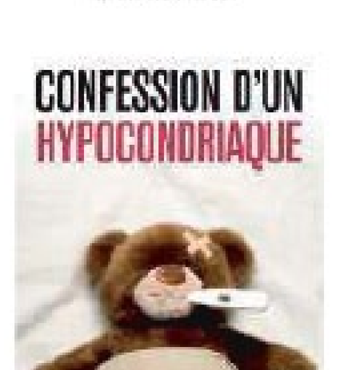
Fayard, 208 p., 17 €.

Un homme au cœur de femme
C. Desarzens

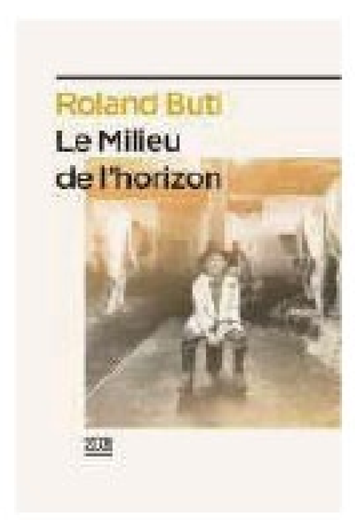
En 2002, Claude Desarzens reçoit la greffe du cœur qu'il attend depuis si longtemps. Désormais, il n'est plus en sursis. Il a conscience de la chance qui est la sienne d'avoir pu bénéficier de ce don d'un organe aussi essentiel. Un concours de circonstances va l'amener à découvrir l'identité de son donneur. Désormais, ce naturopathe et thérapeute énergéticien peut poursuivre le cours de sa vie. Mais cette expérience laisse des cicatrices qui ne sont pas que physiques et ne cessent de le questionner. Ce qui conduira l'auteur à explorer la régression mémorielle dans la prime enfance et les vies antérieures. Entre récit, spiritualité et réflexion sur le don d'organe, cette lecture d'une grande richesse ne peut laisser indifférent.

Favre, 192 p., 17 €.

>>>







ROMANS

Confession d'un hypocondriaque

C. Ruaults

Thomas est le héros calamiteux de ce premier roman de Christophe Ruaults. Un personnage constamment anxieux quant à sa santé, pour qui un mal de tête est forcément annonciateur d'une méningite. Un homme peu facile à vivre au quotidien. Thomas est journaliste et, dans le cadre de son travail, il s'interroge sur le corps et la maladie, ou enquête sur quelque scandale sanitaire. Avec humour, le narrateur partage ses états d'âme et ses interrogations, pertinentes comme délirantes. Que vous ayez ou non un hypocondriaque dans votre entourage, ce court roman vous amusera et vous aidera à relativiser en remettant à leur juste place petits tracas et vrais problèmes.

Michalon, 256 p., 17 €.

La 5e Vague

R. Yancey

Jeunes ou moins jeunes, garçons dévoreurs d'histoires frissonnantes comme adolescentes romanesques se laisseront piéger par ce roman polymorphe. Flirtant avec différents genres, ce premier tome d'une trilogie, déjà entre les mains des studios hollywoodiens, vous tiendra en haleine à coup sûr. Cassie, la jeune narratrice, fuit pour survivre dans une ambiance postapocalyptique oppressante. Ce qui l'aide à tenir, ceux auxquels elle tente d'échapper ou ceux à qui elle semble prête à faire confiance, vous les découvrirez progressivement au fil de chapitres assez « scotchants ». Le plus dur pour les lecteurs ne sera pas de sortir indemnes de cette histoire, qui marque véritablement, mais bien de reprendre le livre à leurs parents !

Robert Laffont, 608 p., 18,50 €.

Le Milieu de l'horizon

R. Buti

Voici l'histoire d'une famille qui se craquelle comme dans une chanson de Jacques Brel sur fond de sécheresse en 1976. D'abord, il y a le père, un peu fruste, qui met toute son énergie dans le travail à la ferme et dans une poussinière. Ensuite, la mère, qui s'ennuie dans cette vie-là et tombe amoureuse de la postière. Enfin, il y a leur fille, qui ne rêve que d'ailleurs, le fiston, narrateur et spectateur impuissant de ce qui se joue sous ses yeux, le cousin, aide agricole un peu arriéré, et Bagatelle, le vieux cheval dont la fin approche. Cette fiction, drôle autant que poétique, est à savourer l'été, pour oublier le bitume et le rythme trépidant des villes.

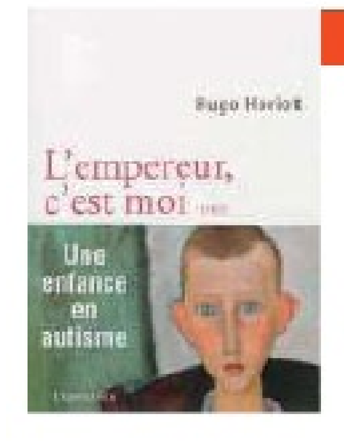
Zoé, 288 p., 18 €.



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* MAI 2013
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

PSYCHOLOGIE

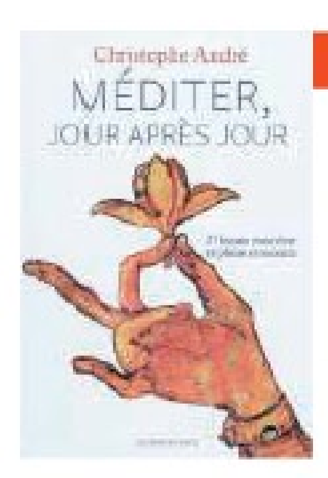


1
L'empereur, c'est moi
Hugo Horiot
L'Iconoclaste, 2013

2
Grands-Parents à vous de jouer
Marcel Rufo
Anne Carrière, 2012

3
Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie
Christophe Fauré
Albin Michel, 2011

SPIRITUALITÉ

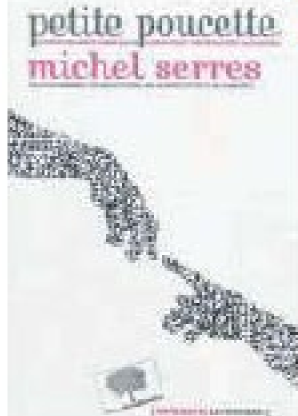
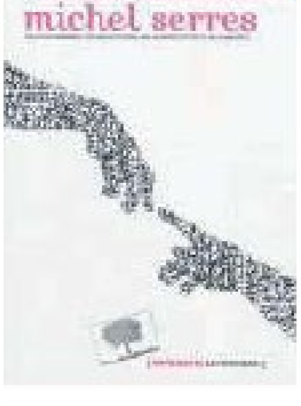


1
Méditer, jour après jour
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

2
L'Âme du monde
Frédéric Lenoir
NiL, 2012

3
Amour, Service et Humilité
Pape François
Magnificat, 2013

PHILOSOPHIE

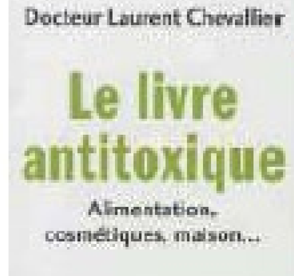



1
Petite Poucette
Michel Serres
Le Pommier, 2012

2
Petit Traité de l'abandon
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

3
Matière première
Raphaël Enthoven
Gallimard, 2013

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE





1
Le Livre antitoxique
Laurent Chevallier
Fayard, 2013

2
Les Aventures d'un (ex) gros ou presque
Jean-François Lemoine
Flammarion, 2013

3
Deux Jours de détox, cinq jours de plaisir
Michelle Harvie et Tony Howell
Michel Lafon, 2013

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



1
Soyez femme mais pensez comme un homme
Steve Harvey
Trésor caché, 2009

2
Le Secret
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

3
J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)
Christine Lewicki et Florence Leroy
Eyrolles, 2013



Elle vient de publier Cherchez la femme *(Actes Sud). Dans ce neuvième roman,* **Alice Ferney** *ausculte les aléas de la vie d'un couple d'aujourd'hui. L'ancienne étudiante de l'Essec, docteure en sciences économiques, maître de conférences à l'université, confirme, après* L'Élégance des veuves *(J'ai lu, 2001) et* La Conversation amoureuse *(J'ai lu, 2004), sa maîtrise de l'art du roman et sa fine connaissance de la psychologie humaine.*

LE JOUR OÙ…

“Le baptême de ma fille a réveillé ma foi”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Alice Ferney.**

« **J**e doute et je soupçonne ! » Sans hésiter, elle accepte de parler de sa vie spirituelle. Mais pas pour réciter béatement un catéchisme plein de certitudes. « L'idée de Dieu est si commode, si rassurante, si lumineuse et consolatrice que je me dis : nous avons créé Dieu pour notre paix intérieure. Alors j'ai l'impression de ne pas croire ; mais, dans le même temps, je m'y refuse ! » Alice Ferney évoque une enfance heureuse : « J'ai grandi dans une famille catholique dont la branche paternelle est l'illustration de la foi indestructible, celle qui illumine la vie jusque dans les deuils les plus difficiles. Nous allions à la messe avec ma mère. Mon père, quant à lui, nous disait qu'il avait si souvent servi la messe quand il était enfant qu'il en avait des provisions pour toute la vie… Il était très drôle. J'ai contemplé ce qu'apporte une foi vivante, j'ai “vu croire”. C'est de la force et de la joie, de la bienveillance heureuse et de la vaillance. »

La romancière conserve une mémoire vive de son passage dans une école tenue par des religieuses. « Je garde un souvenir intense des cours de catéchèse dispensés par des sœurs dont l'originalité cassait toute image réductrice de ces vies consacrées. Mais baigner dans quelque chose empêche souvent d'en prendre conscience : j'ai été catholique sans y réfléchir. » L'auteure de *La Conversation amoureuse* aurait pu se contenter de ce christianisme culturel un peu endormi. C'était sans compter le baptême de sa fille. « J'ai pris conscience de mon attachement au catholicisme, de mon appartenance à la communauté des chrétiens et de l'absolue nécessité que j'éprouvais d'y faire entrer mes enfants. Longtemps en sommeil, ma vie spirituelle est devenue active. J'ai mesuré à quel point j'étais habitée par la pensée chrétienne, j'ai eu besoin de mieux la connaître et de la confronter à celle du judaïsme dont elle est née… »

Surviendra, plus tard, un autre baptême, plus inattendu… « Sans que je le lui demande, mon mari s'est à son tour fait baptiser. Lorsque nous nous sommes rencontrés, il n'était ni croyant ni baptisé, nous étions cependant en harmonie : l'humanisme laïque s'accorde parfaitement avec les enseignements du Christ… » Y a-t-il un lien entre écriture et vie spirituelle ? **« Écrire n'est pas prier, mais peut conduire à la solitude et à la tranquillité qui facilitent la prière. Pour ma part, je prie quand je suis joyeuse, je dis merci pour la vie,** c'est une action de grâce, pas une prière qui demande quelque chose. » L'écrivaine ose, avec pudeur, un dernier aveu : « La messe me met en larmes. C'est très gênant ! Je pleure. Quelque chose en moi est chamboulé par ce moment de contact avec la transcendance. L'idéal chrétien me bouleverse… » BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).


Cassegrain
Une autre idée du légume
Suggestion de présentation.
AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT
"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
Une véritable palette de saveurs !"
Cassegrain
Ratatouille
cuisinée à la Provençale
à l'huile d'olive vierge extra 2%
www.cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR


ROGER & GALLET
PARIS
SOIN PRÉCIEUX
CORPS-CHEVEUX-VISAGE
NOURRISSANT-FINI SATINÉ
HUILE SUBLIME
AUX 6 HUILES VÉGÉTALES
ROGER & GALLET
PARIS
depuis 1862
HUILE SUBLIME
BOIS D'ORANGE
HUILE sèche parfumée
Nourrissante, Tonifiante
CORPS, CHEVEUX, VISAGE
Perfumed DRY OIL
Nourishing, Toning
BODY, HAIR, FACE
EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET PARFUMERIE
WWW.ROGER-GALLET.COM